

グルテンフリーのおかず中華レシピ！豚肉と野菜のあんかけ春雨



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：183kcal 🧂 塩分：1.5g

お鍋ひとつで簡単にメインおかずができちゃう！
冷蔵庫にあるお好みのお野菜で作れる、子どもから大人まで大好きなあんかけメニューです。

【ママ社員のレシピ】
うちにある食材で簡単にできる はるさめを使ったボリュームおかずを考えました。
家族みんなで食べられるよう
小麦不使用のグルテンフリーメニューに、野菜もたっぷり摂れて、白飯にも合う中華ベースの味付けにしました。

【グルテンフリーとは】
グルテンを含む食品を摂取しない食生活のことをいいます。
グルテン（gluten）とは、小麦粉に含まれるグルテニンとグリアジンという2種類のたんぱく質が絡み合ってきたものです。
小麦粉に水を加えてこねることで、この2種類のたんぱく質が結びつき、グルテンになります。
グルテンは粘弾性があり網目構造を作るため、この性質を利用して、パンやケーキ、ピザやパスタ、お菓子などが作られています。
自分の体に合った食生活を意識したい人や、常にベストなパフォーマンスを求めるアスリートにも多く取り入れられ、食事でのグルテン摂取選択の重要性は高まっています。
グルテンフリーについて詳しく解説

使用商品

えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしくく、
コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

「はるさめ」カテゴリで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品



材料 3～4人前

ケンミン えんどうでん粉100%はるさめ：45g（1/2袋） 豚ばら肉：80g 炒め野菜：合計150g （にんじん・白ねぎ・しいたけ・小松菜など） 皮付き刻み生姜：小さじ1（5g） 卵：1個 塩こしょう：適量 米油：小さじ1（4g） ごま油：小さじ1（4g）	【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2（5g） 【A】砂糖：小さじ1（3g） 【A】塩：小さじ1/2（2.5g） 【A】水：400cc 水溶き片栗粉：片栗粉と水 各大さじ1ずつ ■トッピング みょうが：1個（20g）
--	---

作り方

- （1）
豚肉は一口大、野菜は食べやすい大きさに切る。
みょうがは千切りにする。
- （2）
鍋または深めのフライパンに米油（小さじ1）を熱し、皮付き刻み生姜を香りが出るまで炒める。
- （3）
豚肉と野菜を香ばしい香りが出るまで片面ずつしっかり炒めたら、塩こしょうで味を調える。
- （4）
【A】を入れて沸騰させる。
はるさめを加えて2分30秒【中火】で煮込む。
- （5）
水溶き片栗粉を少しずつ加え、しっかり混ぜてとろみをつける。
- （6）
溶き卵を回し入れてふたをする。
卵がふわっとなって火が通ったら、全体をへらなどで大きく混ぜる。
ごま油・塩こしょうで味を調える。
- （7）
器に盛りつけ、みょうがをトッピングする。