ケンミン食品
株式会社

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】
お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できたものです。
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にくく、
コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

※「はるさめ」カテゴリー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、全体をヘラ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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.