

## グルテンフリーのおかず中華レシピ！豚肉と野菜あんかけ春雨



 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っ！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

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

## 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。  
卵がふわつとって火が通ったら、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。