

## 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粉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



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、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づつ加え、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。