

## 豚肉とチンゲン菜の中華炒め

材料 (2人分)




豚こま肉 200g  
チンゲン菜 1株  
舞茸 1パック

### ■【調味料 A】

・鶏ガラスープの素 小さじ 1  
・オイスターソース 大さじ 1  
・しょうゆ 大さじ 1  
・にんにく(おろし) 1かけ  
ごま油 適宜



### 作り方

- ●チンゲン菜は約 2 cm幅に切り、芯と葉を分けておく。●舞茸は食べやすい大きさにさく。
- ●フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。●色が変わってきたら、チンゲン菜の芯と舞茸、調味料 A を入れて炒める。
- ●最後にチンゲン菜の葉を加えて、しんなりしたら完成♪

### コツ・ポイント

◎チンゲン菜はカルシウムとカロテンが豊富！ビタミン C や油と一緒に摂ることで吸収率がアップします  
◎豚肉はビタミン B1 がたっぷり！疲れやすい時に食べると良いです！茹でるとビタミン B1 が流れ出てしまうので炒めるのがおすすめです♪