



201Kcal、塩分1.3g(1人分)、調理時間15分

<材料> 4人分

筍 小1本
豚ばら肉 100g
なま麩(青もみじ薄切り) 1/4本
焼き用 こめ油大さじ1
A 酒、みりん、醤油各大さじ2
山椒佃煮 大さじ1(細かく刻む)
穂ジソ

<作り方>

1. 茹でた筍は食べやすい大きさに切る。
2. 豚肉は細かく切りフライパンでカリカリになるまで炒め取り出す。
3. フライパンにこめ油を入れ1.となま麩を焼き、2.も戻し入れAを絡める。
4. 器に盛り穂ジソを散らす。