子どもがよろこぶ！

簡単レシピ

所要時間（目安）：18分

豚肉と春野菜の炒め物

パッと炒めるだけのスピードメニュー

【材料】（大人２ 人分）

豚肉	…	150g	人参	…	1/3本	しょうゆ	…	少々
スナップエンドウ	…	6～7本	もやし	…	1/2袋	油	…	少々
キャベツ	…	3～4枚	塩・こしょう	…	少々			

【作り方】

① スナップエンドウのすじをとり、ゆでる。食べやすい大きさに切る
② キャベツはざく切り、にんじんは千切りにする。
③ フライパンに油をひき、豚肉から炒める。
④ 塩、こしょう、しょうゆで味付けする。

代用・アレンジＯＫ！

きのこを入れたり、いろんな野菜を入れてもおいしいです。お急ぎの時はカット野菜で時間短縮！

子どもと いっしょに

・スナップエンドウのすじをとる
・キャベツを適当な大きさにちぎる

小松市給食担当者会