



豚肉+味噌味は川俣菜に
とって最強の組み合わせ♪

沖縄チャンプル〜

採れたて

塩漬け

子供向け

大人向け

材料 (4人分)

川俣菜 (茹でたもの)	200g
<small>※茎と葉の分量はお好みで</small>	
豚バラ肉	200g
もやし	1袋
人参	1本
木綿豆腐	1丁
醤油	小さじ1
粉末ダシ	小さじ1~1.5
酒	大さじ1
鰹節 (飾り用)	1パック
サラダ油 (炒め用) ・ 塩	適量



野菜炒めと一緒に
ですが、こちら
は粉末ダシで炒
めます。
減塩したい方な
どにオススメ。
豆腐と一緒に炒
めて健康UPに。

作り方

- 1 川俣菜は5cmのざく切りに。人参は細切りに切りそろえる。
- 2 フライパンに油をひき、木綿豆腐を軽く焦げ目が付くまで炒め、醤油で味を含ませて取り出す。
- 3 再度フライパンに油をひき、豚肉に火を通したら、人参と川俣菜、もやし、①の豆腐を入れ、酒、粉末ダシで味を整える。
- 4 皿に盛り付けたら、上からかつお節を振りかける。