

主菜

豚肉と豆苗のさっと煮

～ひと鍋でさっと作れます～



一人分の栄養価 エネルギー 191kcal たんぱく質 13.3g 食塩相当量 1.3g ※汁は半量食べるとして計算

材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	120g
酒	大さじ 1
豆苗	1/2 袋 (50g)
赤パプリカ	1/4 個 (30g)
生姜	1 かけ(10g)
めんつゆ(3倍濃縮)	1/4 カップ
水	1・1/4 カップ

作り方

- 【1】豚肉に酒をふっておく。
- 【2】豆苗は根元を切り落として長さを半分に切る。
パプリカは種を取り除いてうす切りにし、長さを半分に切る。生姜は皮をむいてせん切りにする。
- 【3】鍋に水とめんつゆを入れて煮立て、【1】の肉を広げながら入れ、色が変わるまで火を通す。
- 【4】アクをサッと取り除き、【2】を加え、ひと煮したら火を止め、器に盛る(汁は半量程度盛る)。