

主菜

豚肉のスタミナ炒め

～ お肉と一緒に野菜もおいしく食べられる ～



ご飯（主食）と
一緒に食べてバランスアップ



一人分の栄養価 エネルギー 264kcal たんぱく質 15.8g 食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

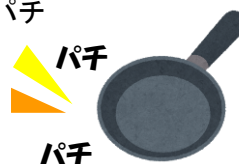
豚こま切れ肉	160g
玉ねぎ	中 1/2 個
パプリカ	1/2 個
にら	4本
サラダ油	小さじ 1
A { おろししょうが(チューブ)	小さじ 1
おろしにんにく(チューブ)	小さじ 1
豆板醤	小さじ 1/2
B { みりん	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2

作り方

- 【1】玉ねぎ、パプリカは薄切り、にらは3cmくらいの長さに切る。
- 【2】フライパンにサラダ油、Aを入れて弱火で加熱する。パチパチと音がし始めたら、すぐに豚肉を入れて中火で炒める。
- 【3】豚肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、パプリカ、にらの順に炒めていく。(完全に肉に火を通す)
- 【4】野菜がしんなりしたら、合わせたBを入れて、水分がなくなるまで炒め合わせる。



point サラダ油とAの調味料を炒めるときは、はねやすいので注意してね。火をつけて、パチパチと音がし始めたら、すぐに豚肉を入れよう！



作り方動画
(区ホームページ) ▼

