



今夜の一品にいかがですか？

* 豚肉と彩り野菜の中華炒め *

<材料 4人分>

- ・豚こま切れ肉 200g
- ・パプリカ赤 1/2個
- ・パプリカ黄 1/2個
- ・アスパラガス 5本
- ・塩こしょう 少々
- ・酒 少々



A

- ・オイスターソース 大さじ1/2
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・かたくり粉 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① Aを混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
- ② パプリカは細切りにする。アスパラガスは下の方の皮を少しむいて2~3cm長さの斜め切りにする。
- ③ 豚肉は、食べやすい大きさに切り、塩こしょう、酒、①の1/3量、かたくり粉をもみこむ。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を炒め、火が通ったら皿に取り出しておく。
- ⑤ アスpara、パプリカを加えさっと炒め、④、①の残りを入れ、全体に味をからめる。



合わせ調味料を先に作っておいて、肉と野菜を炒めるだけです。肉が少なくても、野菜といっしょに炒めれば、満足できる主菜になります。



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
134	11.5	6.2	0.85

