



わが家の一品にいかがですか？

豚のぼん酢炒め

【 材料（4人分） 】

- ◎ 豚もも肉スライス …… 280g
- ◎ もやし …… 40g
- ◎ たまねぎ …… 40g
- ◎ 青ネギ …… 8g
- ◎ サラダ油 …… 12g
- ◎ ぼん酢しょうゆ …… 大さじ2
- ◎ こしょう …… 少々



【 作り方 】

- (1) 豚肉は5cm長さ、たまねぎはスライス、青ねぎは小口切りにする。
- (2) フライパンに油をひき、豚肉、たまねぎ、もやしの順に加えて炒め、ぼん酢しょうゆとこしょうを入れてさらに炒める。
- (3) 器に盛り、青ネギをかける。



材料を炒めるだけで簡単につくることができます。トマトなどを添えると、さらに彩りよくなります。

こいくちしょうゆを酢や柑橘の果汁で割ってつくるぼん酢しょうゆは、食塩量がこいくちしょうゆの半分です。また、酸味が食欲をそそり、わずかな量で味つけができるため、減塩アイテムとしておすすめです。

<一人分の栄養価>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
158	14.4	9.5	1.9	0.4	0.7

