

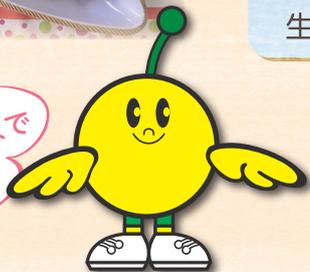
豚肉とピーマンの香味炒め



1人分の材料

豚もも肉 50g(薄切り1枚半)	油…………… 4g(小さじ1)
酒…………… 5g(小さじ1)	しょうが …… 2g(少々)
片栗粉…………… 5g(小さじ1)	んにく …… 2g(少々)
ピーマン …… 20g(1個)	酒…………… 5g(小さじ1)
パプリカ…………… 20g(1/4個)	みりん …… 3g(小さじ1/2)
生しいたけ …… 20g(1枚)	しょうゆ …… 6g(小さじ1)

薄味でも
しょうがとんにくで
食欲倍増だね!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	165Kcal
たんぱく質 (g) ……	12.3g
脂質 (g) ……	7.2g
炭水化物 (g) ……	10.7g
食塩相当量 (g) ……	0.7g

- ①豚もも肉は一口大に切り、酒をふって片栗粉をまぶす。
- ②ピーマン、パプリカはへたと種をとり、乱切りにする。生しいたけは石づきを除いて、そぎ切りにする。
- ③しょうがとんにくは、みじん切りにする。

- ④フライパンに油を熱して、しょうがとんにくのみじん切りを炒め、香りが立ったら①を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、②を加えて炒め合わせ、酒、みりん、しょうゆで味付けして、器に盛る。