

豚肉南蛮



エネルギー	177kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	11.0g
塩分	0.9g

夏メニューにぴったりのさっぱりした味で、豚肉に下味をつけて炒め漬け込むので、簡単に作れて、食欲をそそります。

豚肉には、ビタミンB1が多く含まれているので、疲労回復、夏バテ予防に最適です。豚肉はボイルしてもよし、好みでマヨネーズをかけてもいいですよ。

〈材料〉 1人分量

豚肉肩ロースうす切り	40g	
A	しょうが（おろす）	1g
	しょうゆ	1cc
	みりん	1cc
サラダ油	1cc	
たまねぎ	50g	
にんじん	10g	
ピーマン	3g	
B	さとう	4g
	酢	4cc
	しょうゆ	4cc
	薄口しょうゆ	1cc
だし汁	5cc	
ブロッコリー	20g	
トマト	15g	
マヨネーズ	3g	

〈作り方〉

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにして、ボイルする。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつける。
- ③鍋にサラダ油を熱し、②を炒める。
- ④Bの調味料を混ぜ合わせて、③と①を入れて漬け込む。
- ⑤皿に④を盛り付け、マヨネーズを細かいキャップに替え、網掛けにかける。
ボイルしたブロッコリー、薄切りトマトを添える。