

フライパン1つで作れる時短レシピ

+ たんぱく

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理

カードNo. 104

豚肉の酢じょうゆ炒め



15分



材料 (2人分)

豚肉・・・・・・・・ 120g
玉ねぎ・・・・・・・・ 中1/2個弱(100g)
にんじん・・・・・・・・ 中1/5本(20g)
にら・・・・・・・・ 約1/5束(20g)
ごま油・・・・・・・・ 小さじ1弱(4g)
かんたん酢・・・・・・・・ 小さじ2弱(8g)
濃口しょうゆ・・・・ 小さじ1/3(2g)
みりん・・・・・・・・ 小さじ2/3(4g)



POINT

- ・手軽にたんぱく質と野菜と一緒に摂れます！
- ・ごま油を入れることで風味がアップし、減塩にもつながります。

1人分の

野菜量 70g

エネルギー 177kcal

たんぱく質 12.5g

食塩相当量 0.4g

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油をひき、①の食材を炒める。
- ③調味料を加えて炒める。