

体にやさしいレシピ

きゅうりと豚肉の黒こしょう炒め

主菜



材料(2人分)

きゅうり……………2本(200g)
豚ロース肉……………160g
黒こしょう……………小さじ1
しょうが……………小さじ1/2
しょうゆ……………大さじ2/3
酒……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
ごま油……………小さじ1
塩……………少々

A

下ごしらえ

- ♪ きゅうり……………すりこ木などで全体をたたき、食べやすい大きさに切る
- ♪ 豚ロース肉……………4cm幅に切る

作り方

① フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を炒める。

② 豚肉に焼き色がついたら、油をペーパータオルでサツと拭き、しょうが、Aを加えて炒める。

汁気がなくなったら、きゅうりを加えて炒め合わせる。

③ 全体がなじんだら、塩少々、黒こしょうを加えてサツと炒め合わせる。

ポイント

- ♪ しょうゆとみりんの甘辛味を、爽やかに引き締めて飽きない味に。
- ♪ 仕上げに黒こしょうを加えることで、香りがパツと立ちます♪

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は100gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
290kcal	16.4g	20.3g	9.3g	501mg	39mg	1.3mg	1.1g	1.2g

※野菜の量…いも・きのこ・海藻は含まれていません。