

豚肉とれんこんの炒め物

材料 2人分		
豚薄切り肉	140g	
れんこん	100g	
パプリカ(赤)	20g	
長ねぎ	20g	
かいわれ大根	20g	
小麦粉	小さじ1	
ごま油	小さじ2	
A	生姜すりおろし	6g
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまんべんなくはたく。
- ② れんこんは皮をむき薄い半月に切りサッと水にさらし、水気を拭く。
- ③ パプリカは一口大に切る。
- ④ 長ねぎは白髪ねぎにして水にさらし、かいわれ大根も根を取り水気を取る。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、①の豚肉を重ねないように並べ、両面焼く。
- ⑥ ⑤にれんこん・パプリカを入れて炒め、れんこんに火が通ったら、Aの調味料を加えて全体にからめる。
- ⑦ ⑥を皿に盛りつけ、白髪ねぎ・かいわれ大根を飾る。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	247	14.5	15.4	11.6	1.0

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか