

おすすめヘルシーレシピ

豚肉となすの甘酢炒め

(エネルギー168kcal タンパク質11.7g 脂質7.2g 食塩相当量0.9g)

材料 (2人分)

○豚肉 (もも肉)	100g
○塩コショウ	少々
○片栗粉	大さじ 1/2
○なす	140g (中 2 本)
○ピーマン	30g (中 1 個)
○小ねぎ	少量
○油	小さじ 1
○調味料	
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2



作り方

- ① 豚肉を5mm程度の細切りにします。豚肉をボールかビニール袋に入れ、塩コショウと片栗粉を加えよく混ぜ合わせます。
- ② 野菜を切ります。
 - ・なすは食べやすい大きさに乱切りにし、水につけてアク抜きをします。
 - ・ピーマンは種を除いて縦に細切りにします。
 - ・小ねぎは細かく刻みます。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておきます。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、豚肉を強火で炒めます。肉の色が変わったらなすとピーマンを入れ、火が通るまで中火で炒めます。
- ⑤ 調味料を加え、水気が飛ぶまで炒めます。
- ⑥ 器に盛り付け、小ねぎをまぶして完成です。

ひとこと

酢などの酸味は味付けの物足りなさを和らげてくれるので、薄味でもおいしく食べることができます。夏野菜を使った、さっぱりとした味付けで、夏にぴったりの一品です。