

回鍋肉



栄養成分(1人分)

エネルギー
265kcal

脂質
14.1g

塩分
1.7g

野菜
190g

♥ Point

▼色の濃い野菜に多く含まれるβカロテンなどの脂溶性ビタミンは油に溶ける性質があるため、炒め物などにすると効率良く栄養を摂ることができます。

材料(2人分)

・豚肉	100g	
・キャベツ	2~4枚	
・筍	1/2本	
・ピーマン	1~2個	
・干しいたけ	4枚	
・ねぎ	1/2本	
・生姜	少々	
・にんにく	少々	
・唐辛子	少々	
・油	適宜	
a {	・味噌	20g
	・砂糖	大きじ1~2
	・醤油	小さじ1
	・酒	大きじ1
・ごま油	少々	

作り方

- ① 豚肉、筍は薄切りにし、豚肉はさっと茹でる。
- ② キャベツ、ピーマン干しいたけは2cm幅に切る。ねぎは斜め薄切りにし、生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、生姜、にんにく、唐辛子を弱火でさっと炒める。
- ④ キャベツと他の野菜を加えて炒める。キャベツがしんなりしたら、調味料を加えて混ぜ合わせ最後にごま油を加えて火をとめ、器に盛る。