



豚肉と野菜のみそ炒め

食推さんの



おうちでヘルシークッキング[®](28)

やさしおベジ増しレシピ

減塩のポイント
生姜の香り

野菜 約140g
ピーマン・パプリカ
たけのこ・椎茸
玉葱

1人分は
エネルギー：361Kcal
食塩相当量：1.2g

～豚肉と野菜のみそ炒め～

【材料（4人分）】

豚バラ肉	300g	みそ	大さじ1½
ピーマン（緑）	3個（90g）	みりん	大さじ2
パプリカ（赤）	1個（30g）	酒	大さじ1
ゆでたけのこ	150g	しょうゆ	小さじ1
しいたけ	4個（90g）	おろししょうが	大さじ1/2
玉ねぎ	小1個	塩・こしょう	各少々

A

【作り方】

1. 豚バラ肉は4cmの長さに切り、塩・こしょうで下味をつける。玉ねぎはくし型に切り、ピーマン・パプリカは種を除き乱切りにする。ゆでたけのこは穂先はくし切りにし、下の部分は短冊切りにする。しいたけは石づきを除いて5mm幅の薄切りにする。
2. フライパンに豚バラ肉を並べて強火にかける。肉の色が変わってきたら、玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・ゆでたけのこ・しいたけを加えて炒め合わせる。
3. 2にAを加えて、汁気が少なくなるまで炒め合わせる。

