

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

きゅうりと豚肉の甘酢炒め



調理時間 15分



おすすめポイント

きゅうりは歯ごたえが残るように火を通し過ぎず、手早く炒めて仕上げるのがポイントです。

1人分野菜量 115g

宮崎県

エネルギー		297 kcal
たんぱく質		8.6 g
脂 質		23.0 g
炭水化物		9.8 g
食塩相当量		0.7 g

きゅうりと豚肉の甘酢炒め

材 料 (2人分)

きゅうり 125g
 乾しいたけ 5g (3枚)
 パプリカ(黄) 30g
 豚バラ薄切り肉 100g
 塩・こしょう 少々
 トマト 75g (1/2個)

A { サラダ油 大さじ1
 酢 大さじ2
 酒 小さじ1
 砂糖 小さじ2
 塩 少々
 こしょう 少々

作り方

- ① きゅうりは乱切り、ピーマンは種を取って千切りにしておく。乾しいたけは水に浸して戻し、石づきを切り落として4等分に切る。トマトは半月の薄切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、パプリカ、乾しいたけ、きゅうりを加え炒め合わせる。
- ④ 合わせたAの調味料を加え、全体に味がからまるように炒める。
- ⑤ 器にトマトを広げて並べ、④を盛る。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

