

# ピーマンと豚肉のマヨ炒め

県産品であるピーマンをマヨネーズで炒めたうま塩(減塩)レシピです。  
「うま塩レシピ」～食材の旨みを上手く活用した美味しい減塩レシピ～



1人分あたり

【エネルギー量】	148 kcal
【食塩相当量】	0.3 g
【野菜・きのこ重量】	145 g

「うま塩の手法・レシピ集」  
大分県提供レシピ

## 材料(2人分)

ピーマン	・・・ 6個(270g)
豚肉(こま切れ)	・・・ 50g
スイートコーン	・・・ 20g
マヨネーズ	・・・ 大さじ2(24g)

## 作り方

- ① ピーマンは縦2cm幅に切る。
- ② フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ火にかけ、豚肉、ピーマンの順に炒める。
- ③ 火が通ったら、スイートコーンと残りのマヨネーズを加え、さっと炒める。

