



瀬戸内市 健康づくり推進課

豚肉の薑味炒め



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：196kcal
たんぱく質：15.8g
脂 質：12.6g
炭水化物： 4.7g
食塩相当量： 1.0g

【材料（4人分）】

豚もも薄切り肉	300 g
大根	100 g
しょうが	20 g
ねぎ	20 g
A	
しょうゆ	小さじ4(24 g)
酒	大さじ1(15 g)
みりん	小さじ2(12 g)
ごま	大さじ1(9 g)

【下準備】

- 豚肉・・・・・・・3cmに切る
- 大根・・・・・・・すりおろす
- しょうが・・・すりおろす
- ねぎ・・・・・・・小口切り
- ごま・・・・・・・粗くする

【作り方】

- ① フライパンに豚肉、大根、しょうがを入れて混ぜ、15分程置く。
- ② 中火にかけて炒める。豚肉の色が変わってきたらAとねぎを加え、汁気が無くなるまで炒める。
- ③ 火を止めてごまを加え混ぜる。

しょうがは、たんぱく質を分解する酵素を含んでいるので、しばらく漬けておくことで肉がやわらかくなります。なお、チューブのしょうがにはほとんど含まれていません。

おろした大根の汁気も捨てずに使いましょう。汁気がなくなるまで炒めるのが美味しい仕上げるポイントです。