



瀬戸内市 健康づくり推進課

豚肉の薬味炒め



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

【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、汁気がなくなるまで炒める。
- 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く仕上げるポイントです。