



豚肉となすの簡単炒め

材料 (2人分)

豚もも肉(薄切り) …… 100g
 塩・こしょう …… 少々
 小麦粉 …… 適宜
 なす …… 200g
 玉ねぎ …… 100g
 パプリカ(赤・黄) …… 各1/2個
 ピーマン …… 1個
 にんにく …… 1かけ
 めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
 サラダ油 …… 小さじ2



作り方

- ① 豚肉を一口大に切る。塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ② なすは乱切りし、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは一口大に切る。にんにくはスライスする。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたってきたら、豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、②の食材を加えてさらに炒める。全体に油が回ったら、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ めんつゆを入れて、ざっと炒め合わせる。

【栄養価(1人分)】

エネルギー208kcal たんぱく質14.2g 脂質7.5g 食塩相当量1.6g

食改さんがおすすめ!

オリジナルレシピの



主菜というと、肉と少しの野菜になりがちですが、野菜も**たっぷり**使うと**バランス良好**に★

豚肉の代わりに**鶏肉**や**ツナ缶**を使ってもOK!



食改さん(ヘルスメイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

