

カボチャと豚肉の炒め物



野菜量
150g

材料 (2人分)



・カボチャ	200g
・タマネギ	60g
・ニンジン	40g
・豚肉(小間切れ)	140g
A {	
・酒	大さじ1
・片栗粉	小さじ1
・ごま油	小さじ1
B {	
・みりん	大さじ1
・濃口醤油	小さじ2
・酢	小さじ2
・おろし生姜	小さじ1/3
・おろしニンニク	小さじ1/3
・小ネギ	1本分

栄養価 (1人分)



エネルギー:	362kcal
たんぱく質:	16.5g
脂質:	16.8g
炭水化物:	39.4g
食塩相当量:	1.0g

作り方



- ① カボチャは、1.5 cm角のサイコロ状に切り、タマネギは薄切り、ニンジンは短冊切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ 600Wで 3 分加熱する。
- ③ 豚肉にAで下味をつける。
- ④ フライパンにごま油をひき、③を炒める。
- ⑤ 火が通ったら②とBを加え炒める。
- ⑥ 調味料の水分が飛んだら器に盛りつけ、小口切りにした小ネギを散らす。

ポイント



酸味には、塩味を引き立たせる働きがあります。味付けに酢を足すことでいつもより少ない醤油の量でもしっかりと味を感じられ、おいしく減塩できます。