

夏野菜のピリ辛炒め

栄養科
おすすめ
レシピ

暑い季節がやってきました。厳しい暑さで、食欲が落ちてしまう方も多いのではないのでしょうか。今回は、なすやピーマンなどの夏野菜と豚肉をピリ辛味に炒めた料理です。適量の香辛料は、胃の働きを良くし、食欲増進や消化を助ける効果があります。お好みの野菜で是非お試し下さい。

材料（4人分）

豚もも肉		160g
A	酒	小さじ1強
	こしょう	少々
	しょうゆ	小さじ2弱
玉ねぎ		120g
にんじん		60g
なす		160g
ピーマン		80g
油		小さじ2
B	中華スープの素	小さじ2
	オイスターソース	小さじ2
	酒	小さじ1弱
	酢	小さじ1弱
	ごま油	小さじ1
	トウバンジャン	適量



エネルギー…158kcal たんぱく質…9.7g 脂質…9.2g 食塩…1.6g （1人分あたり）

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ② Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参は薄い短冊切り、なすは拍子切り、ピーマンは1cm幅くらいに切る。
- ④ ピーマンは熱湯でさっと下ゆでし、ザルにあげておく。
- ⑤ フライパンに油を熱して①の豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら、野菜を入れてさらに炒める。
- ⑥ 全体に火が通ったら、②の調味料を加え、全体にからめて出来上がり。



調理師 中津

調理担当者より一言！！

- ・ピーマンは軽く下ゆでする事で、色良く仕上がります。
- ・にんじんの、薄く切ると火の通りがよくなります。