

豚肉と野菜の酒蒸し 香味だれかけ

野菜をプラス1皿
1皿=70g
+1
こが健康ライフプロジェクト

食改さんの
レシピ



※写真は1人前

281kcal、塩分 0.7g、野菜 150g/1人前

～材料(2人前)～

豚肉薄切り	160g	
豆苗	50g(1/2 袋)	
パプリカ	30g(1/4 個)	
もやし	200g(1 袋)	
酒	大さじ2	
長ねぎ	20g(10 cm)	
A	おろししょうが	10g
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1
	ごま油	大さじ 1/2

豚肉と野菜の酒蒸し 香味だれかけ

～作り方～

- ①豆苗を半分の長さに切り、パプリカは細切りにする。
- ②フライパンにもやし、豆苗、パプリカを入れて、上に豚肉を重ねないように広げてのせ、酒を加えてふたをし、強火で4分ほど加熱する。
- ③長ねぎをみじん切りし、Aと合わせて香味だれを作る。
- ④②の野菜がしんなりして豚肉に火が通ったら、器に盛り付け③をかける。

～レシピのポイント～

フライパン1つで調理時間約 10 分ととっても簡単！
香味だれは酸味があり、暑い時期にぴったりの味付けで、
他の料理にもよく合います。
野菜を他のものに変えたり、お肉をお魚に変えても◎
食材によって火加減と加熱時間は調節してください。

古河市役所 健康づくり課 0280-48-6883



栄養価(1人前)

エネルギー	281kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	18.7g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	0.7g