健康福祉センターおすすめレシピ

主菜 豚肉と豆苗のさっと煮

～ひと鍋でさっと作れます～

一人分の栄養価　エネルギー　191kcal　たんぱく質　13.3g　食塩相当量　1.3g　※汁は半量食べるとして計算

材料（2 人分）

豚肉しゃぶしゃぶ用	120g
酒	大さじ 1
豆苗	1/2 袋（50g）
赤パプリカ	1/4 個（30g）
生姜	1 かけ(10g)
めんつゆ（3倍濃縮）	1/4 カップ
水	1・1/4 カップ

作り方

【1】豚肉に酒をふっておく。

【2】豆苗は根元を切り落として長さを半分に切る。パプリカは種を取り除いてうす切りにし、長さを半分に切る。生姜は皮をむいてせん切りにする。

【3】鍋に水とめんつゆを入れて煮立て、【1】の肉を広げながら入れ、色が変わるまで火を通す。

【4】アクをサッと取り除き、【2】を加え、ひと煮したら火を止め、器に盛る（汁は半量程度盛る）。