

野菜たっぷり生姜焼き

(1人分)

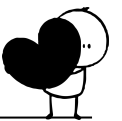
245kcal 塩分1.4g

材料(2人分)

- 豚ロース……120g
- にんじん……1/3本
- 玉ねぎ……1/4個
- もやし……1/2袋
- ピーマン……1個
- にら……1/2袋
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- 生姜……ひとかけ

} A

作り方



1. 生姜はすりおろしておく。
2. 豚ロースにAで下味をつけ、しばらく置く。
3. 野菜はすべて同じくらいの千切りにする。
4. フライパンを熱し、豚ロースの汁気を軽く切って炒める。
(残ったタレは置いておく。)
5. 豚ロースにある程度火が通ったら、野菜と④で置いておいたタレを入れて汁気がなくなるまで炒める。



Point

野菜がたくさん取れるレシピです。

減塩しょうゆを使うと、より減塩できます。

主菜

副菜

汁物

デザート