

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>100g

# きゅうりと豚肉の甘酢炒め



調理時間 15分



## おすすめポイント

きゅうりは歯ごたえが残るように火を通し過ぎず、手早く炒めて仕上げるのがポイントです。

1人分野菜量 115g

宮崎県

エネルギー	……	297 kcal
たんぱく質	……	8.6 g
脂質	……	23.0 g
炭水化物	……	9.8 g
食塩相当量	……	0.7 g

## きゅうりと豚肉の甘酢炒め

## 材料 (2人分)

きゅうり …………… 125g  
 乾しいたけ …………… 5g (3枚)  
 パプリカ(黄) …………… 30g  
 豚バラ薄切り肉 …………… 100g  
 塩・こしょう …………… 少々  
 トマト …………… 75g (1/2個)

サラダ油 …………… 大さじ1  
 酢 …………… 大さじ2  
 酒 …………… 小さじ1  
 砂糖 …………… 小さじ2  
 塩 …………… 少々  
 こしょう …………… 少々

## 作り方

- 1 きゅうりは乱切り、ピーマンは種を取って千切りにしておく。乾しいたけは水に浸して戻し、石づきを切り落として4等分に切る。トマトは半月の薄切りにする。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、パプリカ、乾しいたけ、きゅうりを加え炒め合わせる。
- 4 合わせたAの調味料を加え、全体に味がからまるように炒める。
- 5 器にトマトを広げて並べ、④を盛る。



宮城県 ベジ活レシピはこちら

