

チカラ

大根の力



整腸作用が期待できるアリル化合物が豊富です。皮の部分には中心部の約2倍のビタミンCが含まれているので、皮は薄くむいて使うのがおすすめです。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



豚肉と大根のさっぱり炒め

調理時間
15分

1人分
406kcal

豚肉と大根のさっぱり炒め

調理時間

15分

1人分

406kcal

【材料/2人前】

豚バラ肉薄切り……………160g
大根……………6cm程度(200g)
ごま油……………大さじ1
ミツカン 味ぽん……………大さじ2
万能ねぎ(小口切り)……………適宜

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。大根は1mm程度の厚さのちょう切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、強めの中火で豚バラ肉を炒める。火が通り、豚肉の表面に焼き目がついたら大根を入れ、炒める。
- ③大根に透明感がでてきて、大根の表面に軽く焼き目がついたら、余分な油と水分をペーパータオルでふき取る。
- ④「ミツカン 味ぽん」をフライパンに回し入れて炒め合わせ、全体に味をなじませる。
- ⑤④を皿に盛り、お好みで小口切りにした万能ねぎを散らす。