

チカラ

豚肉の力



豚肉の脂肪に不飽和脂肪酸が含まれています。悪玉コレステロールの減少をはじめ、動脈硬化予防などに効果があるとされています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



肉野菜のごま炒め

調理時間
20分

1人分
388kcal

肉野菜のごま炒め

調理時間

20分

1人分

388kcal

【材料/2人前】

豚肉(こま切れ).....	150g
キャベツ(葉).....	4枚
もやし.....	1/2袋
玉ねぎ.....	1/4個
にんじん.....	5cm
にんにく(みじん切り).....	小さじ2
サラダ油.....	大さじ1

A	キッコーマン 特選丸大豆しょうゆ.....	大さじ1
	みりん.....	大さじ1
	酒.....	大さじ1
	すりごま(白).....	大さじ1
	塩.....	少々

【作り方】

- ①キャベツはひと口大に切る。玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③豚肉を加えて炒め、火が通ったら①の野菜、もやしを加え、しんなりするまで炒める。
- ④強火に変えてAを合わせてまわし入れ、手早く炒める。