

2024年4月号

【料理名】豚肉と新じゃがいもの酢炒め



【献立】

ちくわとほうれんそうのあえもの  
卵のみそ汁

【調理時間】10分

【カロリー】378 kcal

【塩分】1.3g

【主材料】（2人分）

豚バラ肉（薄切り）……120g

新じゃがいも……2～3個（300g）

A 酢……大さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A 粗びき黒こしょう……少々

【作り方】

1. 豚肉は3cm幅に切り、塩とこしょう各少々をふる。
2. じゃがいもは皮をむいて5mm角の棒状に切り、水にさらして水気をしっかりときる。
3. フライパンを中火で熱し、①を1枚ずつ広げて入れ、脂が出るまでカリッと焼く。②を加えて1分ほど炒め合わせ、Aで調味する。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。