

2025年2月号

【料理名】豚肉とにんじんの粒マスタード炒め



【献立】

ブロッコリーとゆで卵のサラダ

さつまいものカレーポタージュ

【調理時間】 15分

【カロリー】 283 kcal

【塩分】 2.0g

【主材料】（2人分）

豚肉（こま切れ）……200g

にんじん……1本

A 粒マスタード、しょうゆ……各大さじ1

A 蜂蜜……大さじ $\frac{1}{2}$

A おろしにんにく…… $\frac{1}{2}$ 片分

【作り方】

1. 豚肉は塩とこしょう各少々をふる。にんじんは4cm長さに細く切る。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油小さじ2を中火で熱し、①の豚肉をさっと炒める。色が変わってきたらにんじんを加え、2分ほど炒め合わせる。
4. 酒大さじ2をふってひと炒めし、②を加えてからめる。

●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。