

2025 年 9 月号

【料理名】豚肉のナポリタン風炒め



【献立】

ズッキーニのチーズ焼き

レタスのサラダ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 307 kcal

【塩分】 1.7g

【主材料】（2 人分）

豚肉（しょうが焼き用）……200g

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

ピーマン…… 1 個

マッシュルーム…… 2 個

A トマトケチャップ……大さじ 2

A 中濃ソース、酒……各小さじ 2

【作り方】

1. 豚肉は食べやすく切り、塩とこしょう各少々をふる。玉ねぎは 3mm 幅に切る。ピーマンは縦半分に切り、横 1cm 幅に切る。マッシュルームは 5mm 幅に切る。A は混ぜ合わせる。
2. フライパンに油小さじ 2 を中火で熱し、豚肉の両面を焼く。ほぼ色が変わったら、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
3. A を加えて炒め合わせ、塩とこしょう各少々で味を調える。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1＝ 15 ml、小さじ 1＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。