

さっぱり豚大根



材料 【2人分】

| | |
|---------|----------|
| 大根 | 1/4本250g |
| 豚もも薄切り肉 | 100g |
| A：酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 赤パプリカ | 1/2個60g |
| だし | 1カップ |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |



<1人分の栄養価>
エネルギー 140 kcal

1人分の野菜 155 g



塩分 2.7 g

作り方

- 1) 豚肉は塩と酒を振っておく。大根は5等分の輪切りにする。
- 2) 大根4切れをいちょう切りにして小鍋に入れ、だしでやわらかくなるまで煮る。
だしの量が半分になったら、火を止めて味をしみこませる。
- 3) 残りの大根1切れとパプリカを別々におろす。
- 4) 大根おろしにみりん、しょうゆを加え、下味をつけた豚肉と一緒に炒める。
- 5) 器に2)の大根を並べ、4)の豚肉をのせ、おろしたパプリカを盛る。



対象：子どもから
お年寄りの方まで

Cooking Point

- ・大根おろしは汁を捨てないでそのまま使います。
- ・大根、豚肉、パプリカは一緒に召し上がってください。
- ・さっぱりしているので食欲のないときにもおすすめです。