

# 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



塩分 2.7 g

1人分の野菜 155 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。



## 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。

対象：子どもから  
お年寄りの方まで