

豚肉と春菊のポン酢炒め



材料 【4人分】

- 豚小間肉…………… 180g
- 「酒…………… 小さじ1
- 「生姜のしぼり汁…………… 少量
- 春菊…………… 1束
- しめじ…………… 1株
- ミニトマト…………… 6個
- サラダ油…………… 大さじ1
- ポン酢…………… 大さじ2



<1人分の栄養価>
エネルギー 149 kcal



塩分 0.6g

1人分の野菜量 85g

作り方

- 1) 豚肉は調味料を加え、揉んで下味をつけておく。
- 2) 春菊は4cmに切る。しめじは石づきを落とし、ほぐす。ミニトマトは縦半に切る。
- 3) フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。肉にある程度火が通ったら春菊の茎、しめじを入れて炒める。
- 4) 春菊の茎が柔らかくなったら、春菊の葉を入れて、ポン酢と塩で味付けし、火を止める。
- 5) ミニトマトを入れひと混ぜし、皿に盛りつける。



Cooking Point

- 春菊の葉を入れてから炒めすぎないのがポイントです。
- ポン酢だけで味付けができる簡単レシピです。ミニトマトが彩り味ともに良いアクセントになっています。

対象：大人向き