



①新玉ねぎを大きめのくし形に切ります。葉付の場合、葉の部分も一口大に切ります。(葉がない場合、小松菜などを加えても良いですし、加えても良いです。)



②フライパンを熱し豚こま切肉を炒めます。脂が溶けてきたら、その脂でんにくを炒めるイメージでんにくを加えて全体を炒め、黒こしょうを振ります。



③7割方火が通ったら新玉ねぎを加えて更に炒めます。(熱の回りが悪いようならふたをすこしずらしてのせ、蒸気をためながら炒めます。)



④新玉ねぎが甘くなったら(すぐ火が通る)葉を加えます。しんなりしたら、てりやきピザソースを加え炒め合わせます。



## 豚肉と新玉ねぎのてりやきピザソース炒め

### 材料(2人分)

- 豚こま切肉…160g
- 新玉ねぎ(葉付)…1/2玉  
葉がない場合…小松菜など好みて
- にんにく…2かけ スライス
- 黒こしょう…少々
- てりやきピザソース…大さじ3



**栄養量**  
 ・エネルギー…239kcal ・脂 質…11.9g ・鉄 分…0.7mg ・食物繊維…2.1g  
 ・たんぱく質…17.2g ・炭水化物…18.7g ・ビタミンB1…0.59mg ・食塩相当量…0.9g

### おすすめ食材

## 化学調味料 不使用 てりやきピザソース

大豆肉、たまねぎ、とうもろこしがいったてりやきピザソースです。食パンに直接塗ってマヨネーズと一緒にオーブントースターで焼くだけで、てりマヨピザトーストや、ハンバーグを使ったてりやきバーガーもおすすめ!野菜炒めにもぴったりです!

