



豚肉としめじの塩昆布炒め



材料(4人分)

- 豚こま切肉…1パック(150g)
- しめじ…1パック(140g) ほぐす
- 玉ねぎ…1/2(60g) 3mmスライス
- 油…大さじ1
- 塩…1g
- ふじっ子減塩 塩こんぶ…15g
- 黒こしょう…好みで
- 九条ねぎ(又は細ねぎ) きざみ…90cc
- ※お玉(レードル)1杯

① フライパンに油大さじ1を熱して豚肉を炒めます。肉がほぐれたら玉ねぎ、しめじを加え、塩1g振りかけ8割方火を通します。



② 塩こんぶを加えざっくり混ぜ九条ねぎ(きざみ)を加えて更に炒めます。全体に火が通れば出来上がりです。

☆“素材から水分が出にくいもの”の炒め物なので熱の回りが悪かったら途中でふたをして蒸気をごもらせてやると炒めやすいです。

好みで黒こしょうを振りかけてください。



おすすめ食材

減塩ふじっ子 塩こんぶ

北海道産昆布のうま味、しょうゆの風味、砂糖の甘味、塩味がバランスよく合わさり、ふっくらやわらかでまろやかな味わいが特長です。



栄養量	・エネルギー……………127kcal	・脂 質……………8.7g	・食物繊維……………2.0g
	・たんぱく質……………9.1g	・炭水化物……………5.4g	・食塩相当量……………0.8g