



豚肉とかぼちゃの中華炒め



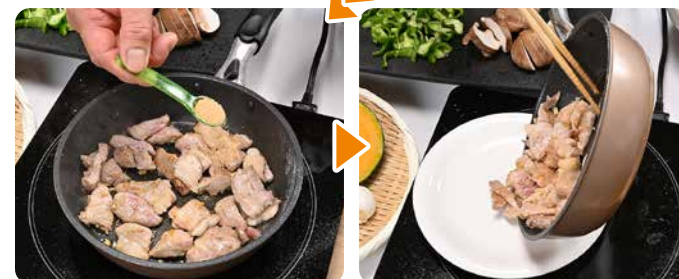
材料(3人分)

- A ● かぼちゃ…小1/4(280g) 種とり
1cm厚の一口大に切る
- ごま油…大さじ2 ● 塩…1g
- 豚肉(こま切など)…160g
- B ● 塩…1g ● 小麦粉…4g
- C ● ごま油…大さじ1 ● 中華あじ…小さじ1/2
- にんにく みじん切り…小さじ1/2
- しょうが みじん切り…小さじ1
- 玉ねぎ…1/2(80g) くし形に切る ● 塩…少々
- ごま油…大さじ1 ● しいたけ…3枚(50g)
- ピーマン…3個 7mm巾に切る
- D ● 焼肉のたれ…大さじ2
- 片栗粉…大さじ山1(7g) ● ごま油…大さじ1/2
- 黒ごま…大さじ1

① ④を小さいフライパンに入れ、ふたをして弱火で加熱、焼き色が付いたらひっくり返し完全に火を通します。



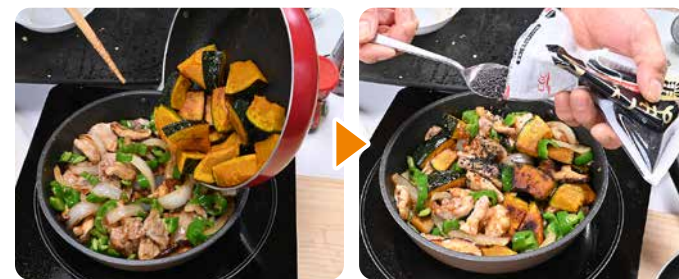
② 豚肉に⑥を振りかけ、⑦のごま油で炒めます。にんにくとしょうがのみじん切りを加え、色付いて香りが立ってきたら中華あじを加え、さっと和えて皿にあげます。



③ 玉ねぎに塩少々振りかけ、ごま油大さじ1で炒め、途中でしいたけを加えしんなりしてくるまで炒めます。



④ ③に②の豚肉を加えさっと炒め、ピーマンを加え全体に熱が回るまで炒めます。⑥の合わせ調味料を加え、たれをしっかりとからめます。



⑤ ④に①のかぼちゃを加え、さっくり混ぜたら皿に盛り、上から黒ごまを振りかけ完成です。

栄養量
 ・エネルギー…398kcal ・脂 質…27.5g ・カルシウム…48mg ・食物繊維…5.3g
 ・たんぱく質…13.7g ・炭水化物…30.2g ・鉄 分…1.3mg ・食塩相当量…1.6g