



かぼちゃと豚肉の酸味炒め

《材 料》(4人分)

豚ロース肉カツ用	2枚(200g)
にんにく	1かけ
かぼちゃ	1/8 個(200g)
板こんにゃく	1/4 枚(60g)
さやいんげん	80g
生しいたけ	中4個(50g)
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
レタス、ミニトマト	適量

(1人分の栄養価 223Kcal)

《作り方》

- ① かぼちゃ・こんにゃく・しいたけは3～5ミリの厚さに、いんげんは4センチほどの長さに切っておく。
- ② 豚肉は冷たいままのフライパンに並べ、薄切りにしたにんにくとともに弱火にかける。(ふたをして5分くらい)
- ③ 豚肉を裏返し、空いたところにこんにゃくを入れる。(再度ふたをして5分くらい加熱)
- ④ 豚肉をいったん取り出し、かぼちゃをこんにゃくの上に並べて火を通す。
- ⑤ 取り出した豚肉を薄切りにし、しいたけ・いんげんとともにフライパンへ戻す。
- ⑥ Aを加えたら火を強め、水分をとばして炒める。
- ⑦ レタス・ミニトマトとともに盛り付ける。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)