

豚肉と野菜の和山椒炒め



豚肉はビタミンB群や良質なたんぱく質を豊富に含みます。お肉と一緒に野菜がたくさん食べられるメニューです。しょうゆベースで和山椒が効いた味付けです。



野菜摂取量 117g



【2人分】

- サラダ油(炒め用).....適量
- にんにく(みじん切り).....適量
- 豚肉(スライス).....180g
- 玉ねぎ(スライス).....80g
- 人参(短冊切り).....30g
- しめじ.....30g
- れんこん(スライス).....30g
- 生しいたけ(1/4カット).....30g
- ピーマン(スライス).....30g

【合わせ調味料】

- A
- 醤油.....大さじ1と1/2
 - 料理酒.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - 山椒パウダー.....少々

※お好みで、山椒パウダーを多めにしたり、有馬山椒(山椒の実を醤油などで味付けした佃煮)を入れても美味しく頂けます。

- B
- 片栗粉.....小さじ1
 - 水.....小さじ2
- (⇒合わせて水溶き片栗粉)

- ① 野菜・肉をそれぞれカットする。
- にんにく⇒みじん切り
 - 豚肉 ⇒ 3～4 cm幅カット
 - 玉ねぎ⇒スライス
 - 人参 ⇒短冊切り
 - しめじ⇒ほぐす
 - れんこん⇒スライス
 - 生しいたけ⇒1/4カット
 - ピーマン⇒スライス

- ② 合わせ調味料AとBを準備しておく。

- ③ フライパンに油を入れ、にんにくの香りが出てきたら、豚肉を入れて炒める。豚肉に軽く火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れ、しんなりしてきたら、しめじ、れんこん、生しいたけを入れ、最後にピーマンを入れて炒め合わせる。合わせ調味料Aを加え味付けし、全体に味が馴染んだら必要に応じて、Bの水溶き片栗粉を加える。

- ④ お皿に盛り付ける。