



豚肉の南蛮炒め

ソースや漬けだれによく使う南蛮だれで、お肉と野菜を炒めて、さっぱり食べられるメニューです。



野菜摂取量 約145g



【2人分】

- サラダ油(炒め用).....適量
- 人参(短冊切り).....40g
- 玉ねぎ(5mmスライス).....100g
- 豚肉.....160g
- キャベツ(角切り).....120g
- ニンニクの芽(3cmカット).....30g

[合わせ調味料～南蛮液～]

- 醤油.....大さじ2
- 酢.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1
- 水.....大さじ2
- 輪切り唐辛子.....少々

ごま油.....適量

- ① 野菜をそれぞれカットする。
- 人参 ⇒短冊切り
 - 玉ねぎ ⇒5mmスライス
 - キャベツ ⇒角切り
 - ニンニクの芽⇒3cmカット

- ② 合わせ調味料の南蛮液を準備しておく。

- ③ フライパンに油を入れ人参、玉ねぎを入れ炒める。豚肉を加え炒める。豚肉に火が通ったらキャベツ、ニンニクの芽を入れ炒める。キャベツがしんなりしてきたら、合わせ調味料を加え全体に味が馴染んだら、最後にごま油を入れ香りづけする。

- ④ お皿に盛り付ける。