



豚肉と小松菜の酒粕味噌炒め

レシピ作成者：番家匡彦

栄養素（1人分）

エネルギー	: 287kcal
たんぱく質	: 28.2g
脂質	: 11.4g
炭水化物	: 17.1g
食塩相当量	: 1.1g



材料（1人分）

豚ロース（薄切り）	: 100g
小松菜	: 50g
玉ねぎ	: 30g
パプリカ	: 30g
なたね油	: 5g

「酒粕みそ」

酒粕	: 20g
米みそ	: 10g
料理酒	: 5g
濃口醤油	: 2g
上白糖	: 2g
水	: 20ml

作り方

1. 豚肉は2cm幅、小松菜は4等分、玉ねぎは薄切り、パプリカは細切りにする
2. 「酒粕みそ」を合わせる
3. フライパンに油を入れ、玉ねぎ、豚肉を炒める
4. 豚肉に火が通ってきたら小松菜、パプリカを入れて炒める
5. 野菜に火が通れば、酒粕みそを入れて炒める

★レシピのポイント

- ・パプリカ、小松菜を入れることでいどりが良いです
- ・調味料を合わせて炒めるだけなので簡単です
- ・甘辛い味付けでご飯によく合います
- ・カルシウムが豊富な小松菜を使っているため骨や歯の健康に役立ちます
- ・ビタミンCが豊富なパプリカを使っているため免疫力を高めます

炒める前

