

みょうがの黒酢炒め



主菜

1人分

エネルギー 197kcal

たんぱく質 12.7g

脂質 12.2g

炭水化物 8.9g

塩分 1.0g

<Point>

酸味を生かすことで、減塩効果&食欲増進効果あり！さらに黒酢を使用すると、コクが出て、味に深みが増します。他の夏野菜に変えても、いいですね。お肉のみではなく、旬の野菜も一緒にいただきます☆

材料（1人分）

みょうが …3 個
豚ロース肉 …50g
こしょう …少々
小麦粉 …適量
オクラ …4 本
生しいたけ… 2 枚
砂糖 …小さじ 1/2
黒酢 …大さじ 1/2
しょうゆ …小さじ 1
油 …大さじ 1/2

作り方

1. みょうがは縦半分に切る。しいたけは石づきを取り、1/4 等分に切る。
2. オクラはさっと茹で、斜め半分に切る。
3. 豚肉は一口大に切り、こしょうをふり、小麦粉を全体にまぶす。
4. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。しいたけ、みょうがを加え炒め、調味料を加える。最後にオクラ加え、出来上がり。