

豚肉とピクルスのごまダレ炒め



主菜

1人分
エネルギー 310kcal
たんぱく質 14.2g
脂質 19.1g
炭水化物 17.6g
塩分 1.2g

<Point>

酢漬けにした野菜と一緒に炒めることで「酸味」を十分に活用でき、塩分が少なくても全体の味が引き締まります。また、コクを出すためにごまダレを加えました。塩分が比較的少ないめんつゆで味付けするほか、辛味を少し加えています。

材料（1人分）

豚肩ロース肉…70g

油…2g（小 1/2）

醤油…3g（小 1/2）

<ピクルスの材料>

きやべつ…40g

パプリカ（赤、黄）…各 20g

きゅうり…20g

玉ねぎ…20g

★酢…50g

★水…30g

★砂糖…6g（小 2）

<ごまダレの材料>

マヨネーズ…4g（小 1）

無調整豆乳…6g

いりごま…1g（小 1/3）

めんつゆ（三倍濃縮）

…3g（小 1/2）

砂糖…1.5g（小 1/2）

豆板醤…1.5g

作り方

1. ピクルスを作る。

①キヤベツ、パプリカ、きゅうり、玉ねぎを一口大に切り、密封できる袋に入れておく。

②小鍋にピクルスの材料 ★を入れて火を入れ、沸騰したら火を止める。

③②の調味液を①の袋に入れる。

④袋を密封し、冷蔵庫の中で 1~2 時間ほど漬けておく。

2. ごまダレを作る。ごまダレの材料を全て混ぜ合わせる。

3. フライパンで油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら醤油で味付けする。

4. 1 のピクルスを液ごと加え、水気が無くなるまで炒める。

5. ごまダレを加えてさらに炒め、水気が無くなるまで炒めたら完成。

