



なつやさい ぶたにく わふう
夏野菜と豚肉の和風だれかけ



所要時間：30分

簡単

安価

材 料：大人2人分

豚薄切り肉・・・120g

片栗粉・・・大さじ1

なす・・・2個（約140g） A

ピーマン・・・3個（約75g）

サラダ油・・・大さじ2

酢・・・大さじ2

しょうゆ・・・小さじ2

砂糖・・・小さじ2

梅干し・・・1/2個（約5g）

おろし生姜・・・小さじ2

青じそ・・・4枚

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. 豚肉は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶし、余分な粉を落とす。
2. 鍋に湯を沸かし、グラグラしている中に1を入れて茹で、ザルにあげてそのまま水気をきる。
3. なすはヘタを落とし、縦に4つ割りにし、皮に斜めの切り込みを入れる。ピーマンは縦に4つ割りにしてヘタと種をとる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3を焼き色がつくまで返しながら焼く。
5. 梅干しは種をとり細かくたたき、Aを合わせる。
6. 器に2と4を盛り、5をかけ、せん切りにした青じそをのせる。



<1人分栄養価>

エネルギー： 282kcal

たんぱく質： 14.0g

脂 質： 18.3g

食塩相当量： 1.6g



作成) 福知山市 毎ベジ推進 チーム栄養士



レシピ動画は
こちらから

