

コクうまの簡単おかず

豚肉の味噌マヨ炒め

お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

豚肉(小間切れ).....	250g
たまねぎ.....	1/2個
ピーマン.....	1個
パプリカ(赤・黄).....	各1/2個
エリンギ.....	2本
◆A「しょうが(すりおろし).....	少々
にんにく(すりおろし).....	少々
麦みそ.....	大さじ1
マヨネーズ.....	大さじ1
酒.....	大さじ1
ごま油.....	適量
塩・こしょう.....	各適量
白ごま(煎ったもの).....	適量
サニーレタス.....	2枚

■作り方…調理時間約15分

- ①たまねぎ・ピーマン・パプリカは太めの千切りにする。
- ②エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③豚肉は塩・こしょうで下味をつけておく。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を炒め、一旦取り出し、①・②を炒める。
- ⑤④に一旦取り出した豚肉を戻し入れ、Aを合わせたものをからめ、味を調える。
- ⑥皿にサニーレタスを敷いて、⑤を盛りつけ、白ごまをふる。

1人あたり:228kcal



- ・みその種類は代えてもおいしくできます。
- ・七味をかけてもおいしいです。
- ・ごはんの上にかけて、丼にしてもおすすめです。

この街に、あってよかった。

