



季節の変わり目は体のバランスが崩れやすいので、体調管理に注意して生活しましょう。よこた内科クリニックです。

なすと豚肉の生姜炒め

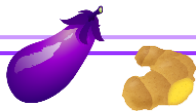


1人分

174kcal 塩分 0.8g

作り方

- ① なすは縦に6~8等分、ピーマンは縦に細切りにする。
- ② フライパンに油を入れ豚肉に塩を一つまみ振りかけ炒める。
- ③ 豚肉をいったん取り出し、フライパンになすとピーマンを入れ2分程度蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を取り、炒め加減を確認し、火が通ったらポン酢を回し入れ、しょうがを入れて絡める。



材料	2人分	
なす	2本	250g
ピーマン	1個	50g
豚もも		100g
しょうが	1かけ	5g

塩	一つまみ
油	小1 5g
ポン酢	大1 15g