

豚肉とピクルスのごまダレ炒め



主 菜

1 人前	
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>
 きゃべつ…40g
 パプリカ（赤、黄）…各 20g
 きゅうり…20g
 玉ねぎ…20g
 A { 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

- ピクルスを作る。
 - ①キャベツ、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 A 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。
- ごまダレを作る。
ごまダレの材料を全て混ぜ合わせる。
- 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。
- 1 のピクルスを液ごと加え、水気が無くなるまで炒める。
- 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。