

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>
きゃべつ…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** ★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。