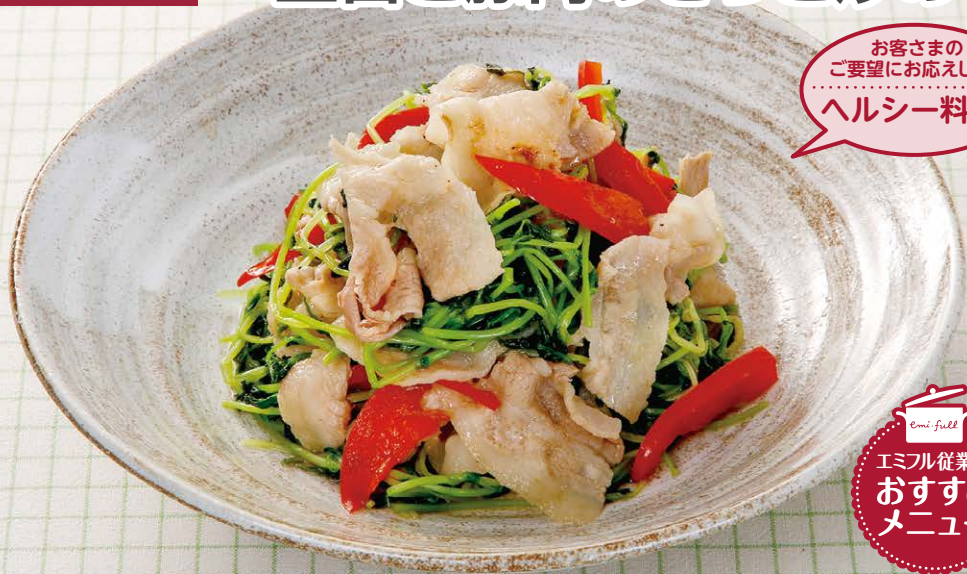


## ダイニングメニュー

浅漬けの素で簡単さっぱり味つけ

# 豆苗と豚肉のさっと炒め

お客様の  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

- 豚肉うす切り(バラ)……………200g
- 豆苗……………2袋
- 赤パプリカ……………1/2個
- サラダ油……………大さじ1
- 浅漬けの素(液体)……………大さじ3~4
- 塩・黒こしょう……………少々

### ■作り方…調理時間約10分

- ①豚肉は3cm幅に切る。
- ②豆苗は根を取り、赤パプリカは千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①・②の赤パプリカを炒める。
- ④③に浅漬けの素を入れ、味をつけて、最後に②の豆苗を入れ、塩・黒こしょうで味を調える。



・豆苗は火を通し過ぎない方が食感があっておいしいです。  
・黄パプリカ・もやしなどを入れてもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり:270kcal

