

## ダイニングメニュー

安いもやしでボリュームおかず

# 豚肉ともやしの南蛮漬け



### ■材料〈4人分〉

豚肉しょうが焼き用(ロース)...	8枚(約320g)
もやし	1袋
にんじん	40g
ぶなしめじ	1/2パック
黄パプリカ	1/4個
片栗粉	適量
サラダ油	適量
◆A	
しょうが汁	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
◆B	
だし汁	250ml
酢	150ml
うす口しょうゆ	50ml
みりん	50ml
砂糖	大さじ2
だし昆布	3cm角1枚
赤唐がらし(輪切り)	1/2半分
かいわれ大根	1/2パック
サニーレタス	4枚

### ■作り方…調理時間約20分(漬け込む時間は除く)

- ①豚肉は3等分に切り、Aに5~10分漬ける。
- ②にんじん・黄パプリカは千切り、ぶなしめじはいつぎを取り、ほぐす。もやしと一緒に耐熱皿に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで4分ほど加熱し、Bに漬ける。
- ③①の汁気を切り片栗粉をまぶし、サラダ油を入れたフライパンで両面カリッとなるまで揚げ焼きにし、②に漬ける。
- ④ちぎったサニーレタスを皿に敷き、③を盛りつけ、1/3の長さで切ったかいわれ大根をのせる。



- ・野菜は電子レンジにあまり長くかけず、シャキシャキ感を残しましょう。出てきた水分は取りましょう。
- ・豚肉を生さけに代えてもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 387 kcal

