

ダイニングメニュー

さっぱりトマトと肉みそのコクがよく合う!

トマトときゅうりの肉味噌炒め

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

トマト	2個
きゅうり	1本
豚肉ミンチ	200g
サラダ油	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(みじん切り)	1片
白ねぎ(みじん切り)	1/2本
赤唐がらし(輪切り)	3~5個
◆A 酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
麦みそ	大さじ2
ごま油	大さじ1/2

■作り方…調理時間約20分

- ① トマトはくし形切りにし、きゅうりは乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、赤唐がらし・にんにく・しょうがを炒めて香りを出し、豚肉ミンチを入れ炒める。
- ③ ②にAを加えてさらに炒め、汁気がなくなったら、白ねぎを加えて炒める。
- ④ ③に①のきゅうりを入れて炒め、①のトマトを入れて炒め、最後にごま油を加えればできあがり。



- きゅうりはさっと炒めてシャキシャキ感を残すとおいしいです。
- トマトは形が崩れやすいですが、しっかりと炒めて水分を飛ばすと水っぽさがなくなり、味もはっきりとします。

食事バランスガイド

1人あたり: 207 kcal

