

豚肉とスプラウトのサラダ

～豚肉のうま味たっぷり！食べ応えのあるサラダ～



1人分 97kcal
塩分 0.7g

材 料（2人分）

豚肉（小間切れ）	50g
サラダ油	小さじ1
ブロッコリースプラウト	1パック
レタス	60g
ミニトマト	4個
A {	しょうゆ 小さじ1と1/2
	酢 小さじ1と1/2
	酒 小さじ1と1/2
	砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は1センチ幅に切る。
- ② スプラウトは根元部分を切り落とし、レタスは太めのせん切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて中火で炒め、肉がほぐれてきたら弱火にして、じっくりと2～3分炒める。
- ④ ③にAを加え、味がなじむまで煮絡める。
- ⑤ 皿にレタス、スプラウトを盛り付けて、④の肉をのせ、汁をかけてミニトマトを飾る。