

なすときゅうりの甘酢炒め



1人分 162kcal
塩分 1.0g

材 料（2人分）

豚もも肉（薄切り）	120g	A	しょうゆ	小さじ2
なす	160g		酢	小さじ2
きゅうり	50g		砂糖	小さじ2
赤パプリカ	40g		塩	少量
しょうが	1かけ（5g）		こしょう	少量
ごま油	大さじ1			

～夏野菜をごま油と甘酢でさっぱりと～

作り方

- ① 豚肉は、一口大に切る。
- ② なすは、縦4等分にし、乱切りにする。
きゅうりは、縦半分にし、乱切りにする。
パプリカは種とヘタをとり、長さを2等分にし
1センチ幅に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがを炒め香りがでたら豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらなすを炒め、しんなりしてきたら、きゅうりとパプリカを加え、中火で1分ほど炒める。
- ④ Aの調味料を加えて、全体を大きく混ぜる。