

豚肉と野菜の細切りレンジ炒め

調理時間 約7分 塩分 1.9g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
191kcal ⇒ 147kcal

平成19年度ダイエットレシピコンテスト優秀賞



【材料】2人分

豚ロース生姜焼き用	100g
ベーコン	50g
ピーマン	60g
にんじん	30g

A

酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
白すりごま	小さじ2

【作り方】

- (1) 豚肉、ベーコン、ピーマン、にんじんを細切りにする。
- (2) 耐熱容器に(1)とAを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約3分加熱する。一度取り出し混ぜて、ラップをして更に2分加熱する。
- (3) (2)に白すりごまを和えて出来上がり。

【ワンポイント】

- ・ 油を30%減らせます。
- ・ 出来上がりにごまを加えると繊維やカルシウムがアップします。

レシピ監修 香川栄養専門学校