

ニラとキャベツの 豚肉炒め

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 325kcal, たんぱく質 9.6g,
脂質 26g, **食塩相当量 0.8g**

【材料（2人分）】

- 豚肉（こま切れ） 120g
- A【○こしょう 少々 ○酒 大さじ1（15g） ○おろし生姜 大さじ1（15g） ○濃口醤油 小さじ2（12g）
○みりん 小さじ2（12g） ○ごま油 小さじ1（4g）】
- キャベツ（1cm幅に切る） 2枚（130g） ●ニラ（4cm幅に切る） 1/2束（50g）

ニラの香りが食欲をそそる！



奈良県減塩
キャラクター
げんえもん

【作り方】

- ① 密閉袋などに豚肉、Aを入れてよく揉み込む。
- ② ①を15分ほどおく。
- ③ フライパンに②を入れ、中火から強火で2分ほど炒める。
- ④ ③の豚肉の上に切ったキャベツとニラをのせる。
- ⑤ ④に蓋をし、2分ほど中火で蒸し焼きにする。
- ⑥ 蓋をとり、全体を絡め炒める。

小さじ1（5mL）の重量について

水・酒：5g	醤油・みりん：6g
サラダ油：4g	砂糖：3g
小麦粉：3g	塩：6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ（5ml）だよ。

