


簡単！豚肉のチンジャオロース

	材料(2人分)					
	豚ロース	40g	ピーマン	25g	玉ねぎ	75g
	にんにく(みじん切り)	1g	ごま油	小さじ 1	大葉	少々
	合わせ調味料					
	だし汁	50ml	しょうゆ	小さじ 1	オイスターソース	小さじ 1 1/2
	砂糖	小さじ 1/2	みりん	小さじ 1/2	酒	小さじ 1
	しょうが(すりおろし)	少々	片栗粉	6g		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	ビタミン B1	
	145kcal	5.0g	9.2g	1.1g	0.20 mg	



作り方

1. 豚肉と玉ねぎ、ピーマンは細切りにする。
2. ごま油を熱したフライパンへにんにくを入れ、豚肉を炒める。
3. 玉ねぎ、ピーマンを入れて炒める。
4. 合わせ調味料を加え、とろみをつける。



コメント

- ・ 豚肉は糖質代謝に必要なビタミンB1が豊富です。