

チンジャオロース



材料(1人分/366kcal)

- 豚薄切り肉…………… 100g
- ピーマン…………… 1個
- たけのこ…………… 50g
- 塩こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- A [しょうゆ…………… 大さじ1
- 酢…………… 小さじ1/2
- みりん…………… 小さじ1
- 水溶き片栗粉…………… 大さじ1

作り方

- 1 ピーマン、たけのこ、肉はそれぞれ5mm幅の千切りにする。肉に塩こしょうをふる。
- 2 フライパンに油を入れて火にかけ、野菜を入れて炒める。肉を加えて炒める。
- 3 Aを加えて全体がしんなりしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



よく噛むことで
脳が刺激されます。

余ったピーマンでもう1品!

ピーマンとえのきたけのさっと煮

- 材料(1人分/39kcal)
- ピーマン…………… 1個
- えのきたけ…………… 1/2パック
- A [しょうゆ…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ1

- 1 ピーマンは千切りにし、えのきたけは根元を切り落として3等分にする。
- 2 耐熱ボウルに1を入れ、Aを加える。ラップをしてレンジで2分加熱。

豚肉とキャベツのみそ炒め

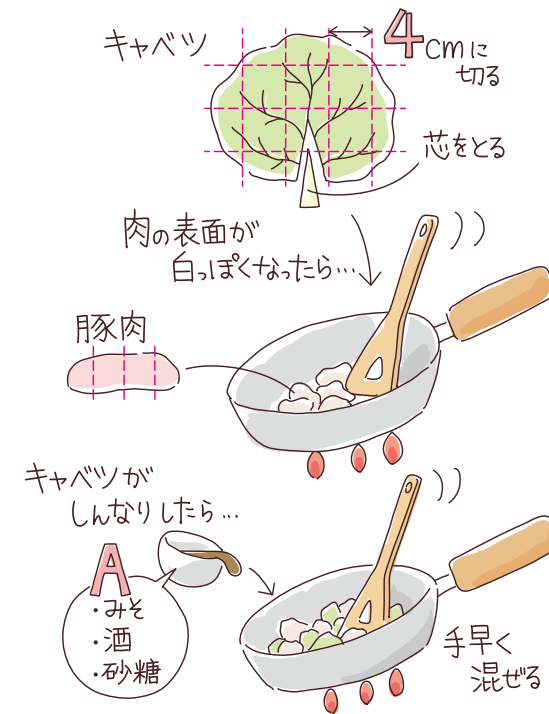


材料(1人分/353kcal)

- 豚薄切り肉…………… 100g
- キャベツ…………… 2枚
- サラダ油…………… 大さじ1
- A [みそ…………… 小さじ2
- 酒…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1/2

作り方

- 1 キャベツは芯をとって4cmに切り、肉も4cmに切る。
- 2 フライパンに油を入れて中火にかけ、肉を入れて炒める。肉の表面が白っぽくなったら火を弱めてキャベツを加え、キャベツがしんなりするまで炒める。
- 3 Aを加えて手早く混ぜる。



豆板醤を耳かき程度
入れてもおいしいですよ!

余ったキャベツでもう1品!

キャベツのごま和え

- 材料(1人分/89kcal)
- キャベツ…………… 2枚
- すりごま…………… 大さじ1
- A [酢…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1

- 1 キャベツは長さを半分にして、1cm幅に切る。
- 2 耐熱ボウルに1を入れ、ラップをしてレンジで2分加熱する。ラップをとってAを加えて混ぜる。