

ピリ辛で食欲アップ

豚肉のアジアン炒め



材料 <2人分>

悠健豚 (ロース肉スライス)	150g	スイートチリソース	大さじ1	} A
トマト	1個	オイスターソース・酒	各大さじ1/2	
貝割れ菜	少々	しょうゆ	大さじ2	

作り方

1. トマトは5ミリ幅にスライス、貝割れはざく切りにする。Aは合わせておく。
2. テフロン加工のフライパンに1枚ずつ広げた悠健豚 (ロース肉スライス) をのせ、カリッとするまで両面焼く。
3. 2にAをまわしかけて絡め、火を止める。
4. 器にトマトを敷き、悠健豚 (ロース肉スライス) をのせて貝割れを散らす。



食事バランスガイド

調理時間 10分



- 主食 (ごはん、パン、麺)
- 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
- 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
- 牛乳・乳製品 ● 果物

1人分

エネルギー	236kcal
塩分	1.2g
脂質	14.5g