

豚肉の丸め焼き



3 バランスよく
食べよう



材料 (2 人分)

豚薄切り肉 100g

A

醤油こうじ 小さじ 1

ごま油 小さじ 1/2

長ねぎ 10g

にんにく 少々

片栗粉 大さじ 1/2

付け合わせ

しめじ 40g

にんじん 20g

小松菜 40g

油 小さじ 1/2

ポイント

醤油こうじを使って短時間で味付けができ、お肉も柔らかくなります。フライパンの空いているところで付け合わせの野菜をソテーすると、野菜たっぷりの主菜になります。

作り方

- 1 豚肉は 3 cm 位に切る。長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。しめじは小房に分ける。にんじんは薄めの短冊切り、小松菜は 3 cm に切る。
- 2 A の調味料に豚肉を混ぜ込み、10 分ほどおく。
- 3 2 に片栗粉を混ぜて 4 等分し、軽く押しながら直径 3 cm ほどの丸型に整える。
- 4 熱したフライパンで 3 を焼く。
- 5 フライパンのあいているところに油をひき、付け合わせの野菜を入れ、さっと炒める。
- 6 弱めの中火で、肉がきつね色になるまで片面約 2 分ずつ焼く。

1 人分の栄養価

エネルギー 141kcal / たんぱく質 12.6 g / 脂質 7.0 g / 食塩 0.5 g

岡谷市食生活改善推進協議会