



一つのフライパンで作る「ワンパン料理」
＝料理初心者の方でも挑戦しやすい調理方法。

複数の調理器具を使う必要がなく順番に材料を入れるだけで、手順も分かりやすく調理時間をかけたくない人におすすめです♪

豚肉と夏野菜の春雨炒め

【材料（2人分）】

豚こま切れ肉	100 g
ピーマン	3個（90～100 g）
なす	1本（100～130 g 位）
春雨	35 g
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
ごま油	小さじ2
みそ	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
水	150ml
豆板醤	3 g

A

なすの代わりにズッキーニを入れても
良いですね！ご自宅にある野菜で作って
みてください。



【1人分 栄養価】

エネルギー：278kcal たんぱく質：12.2g
脂質：12.3g 食塩相当量：1.6g

【作り方】

- ① ピーマンとなすは細切りにする。
- ② 調味料 A を混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、にんにく、しょうが、豚こま切れ肉を入れて中火で炒める。
- ④ ③に①を入れてさらに炒める。
- ⑤ 春雨と②を加え、蓋をして弱火から中火で春雨のゆでる時間分加熱します。
- ⑥ 春雨のかたさを確認し、やわらかくなったら、お好みで豆板醤を入れて出来上がり。