

夏野菜と豚肉の南蛮丼



ポイント

野菜をたっぷり使った丼ぶりは、主食・主菜・副菜が一度に調理でき、忙しい方には便利ですね。南蛮酢と青しそで、薄味でもおいしく食べることができます。

材料（2人分）

ごはん	240 g
豚こま切れ肉	140 g
しょうゆ	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1
なす	1/2 本
ピーマン	1 個
パプリカ(赤)	1/4 個
パプリカ(黄)	1/4 個
油	小さじ 1/2

南蛮酢

酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
青しそ	4 枚

作り方

- 1 なすは半月切り、ほかの野菜は 1.5 cmの角切りにする。青しそは千切りにする。
- 2 豚肉にしょうゆで下味をつけてから、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油をひいて、なす、豚肉、パプリカ、ピーマンの順に炒める。
- 4 火が通ったら南蛮酢を回し入れて、とろみが出るまで炒める。
- 5 どんぶりにごはんをよそい、4 を盛り付け、青しそを散らす。

1 人分の栄養価

エネルギー390kcal / たんぱく質 18.8 g / 脂質 8.5 g / 食塩 1.6 g

3 バランスよく
食べよう

