

まるごとピーマンと豚肉のさっぱり煮

*材料（4人分）

- ・ピーマン 8個
- ・豚もも肉 200g
- ・サラダ油 大さじ1

【A】

酒・しょうゆ・…各小さじ1

【B】

ゆずぽん・水…各大さじ3

主菜



*作り方

- ①豚肉は一口大に切り【A】で下味をつける。
- ②ピーマンは洗って、まな板に乗せ包丁を寝かせて上からつぶし、ヘタを取る。タネは残します。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、強火でピーマンの両面に焦げ目をつける。
- ④鍋に【B】を加えて、ピーマン・豚肉を入れて中火～強火でピーマンの色が変わるまで煮る（途中ピーマンの上下を返す）

～栄養価（1人分）～

エネルギー	136kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	8.7g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.2g

※温かくても冷たくても
美味しく食べられます。
種も丸ごと食べれます。

使用設備・器具
ガスコンロ、フライパン