まるごとピーマンと豚肉のさっぱり煮

主菜

＊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

＊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

千歳市食生活改善協議会