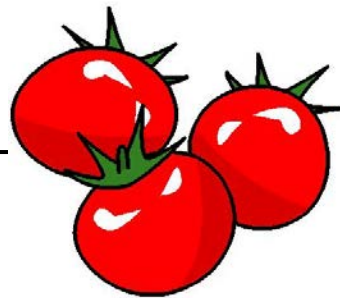


## トマトと豚肉のポン酢炒め (2人分)

材料	量	下処理
トマト	中 1 個	ひと口大の乱切り
きゅうり	1 本	縦半分の後、 5 mmの斜め切り
豚肩ロースうす切り	125 g	3 cmに切る
片栗粉	大さじ 1	
サラダ油	大さじ 1/2	
ポン酢しょうゆ	大さじ 2	
砂糖	小さじ 1/2	
ねぎ	少々	小口切り

### 【作り方】

- ①豚肉を切った後、ビニール袋に入れ、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を広げて表面がカリッとするまで両面を焼き、一旦取り出す。
- ③余分な油をキッチンペーパーでふき取り、きゅうりを炒め、続いてトマトを炒めて、ポン酢しょうゆと砂糖で調味する。
- ④器に盛り、ねぎを飾る。



エネルギー量

226kcal

食塩相当量

1.3 g