

夏野菜と豚の元気炒め

エネルギー (1人前)
328kcal



【材料 2人分】

- ・ 豚肉スライス 120g
- ・ ナス 60g
- ・ ズッキーニ 200g
- ・ 赤パプリカ 40g
- ・ 長ネギ 60g
- ・ サラダ油 小さじ2

調味料

- ・ ニンニク 2かけ
- ・ ポン酢醤油 大さじ2
- ・ 塩コショウ 少々

夏野菜と豚の元気炒め

①ズッキーニ 輪切り
長ネギ 斜め切り



ナス 輪切り
ニンニク すりおろす



赤パプリカ 千切り
豚肉 3cm幅に切る



夏野菜と豚の元気炒め

② フライパンでサラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで中火で焼く。



③ 長ネギ・ナス・ズッキーニ・赤パプリカを入れて炒める。



夏野菜と豚の元気炒め

- ④ 野菜に火が通ったら、すりおろしたニンニク、ポン酢しょうゆ、塩・コショウを加えて、さっと炒めて完成。

