

りんごと大根おろしの野菜炒め



材料 (2人分)

・豚肉	100g	
・りんご	1/2個	(130g)
・大根	60g	
☆にんにくチューブ	5cm程度	(5g)
☆醤油、酒	大さじ1/2	(8g)
☆みりん	小さじ1/2	(2.5g)
・にんじん	1/2個	(50g)
・玉ねぎ	1/2個	(80g)
・えのき	20g	
・サラダ油	小さじ1	(4g)

作り方

- ① 豚肉を1口大に切る。
- ② 袋に①、すりおろしたりんごと大根、☆を入れてつける(約10分)。
- ③ にんじんは千切り、玉ねぎは皮と芯を取り薄切りに、えのきは半分に切る。
フライパンにサラダ油を入れ、中火でにんじん、玉ねぎを炒める。
しんなりしたらえのきを加える。
- ④ ②を加え、豚肉に火が通るまで炒める。

ひとことメモ

- *すりおろすときはミキサーを使うと簡単にできます！
- *りんごの甘みを感じられる野菜炒めです。

栄養価 (1人分)

エネルギー：282kcal
食物繊維：3.4g
食塩相当量：0.8g

