

* 豚肉と夏野菜のごま味噌煮 *



材料 (2人分)

豚肉：120g
なす：40g
ズッキーニ：40g
いんげん：20g
ごま油：小さじ1
しょうが：少々
たかのつめ：少々
水：150ml
A { 砂糖：小さじ2
しょうゆ：小さじ2
鶏がらスープの素
：小さじ1/3
レモン汁：大さじ1

栄養価

エネルギー：210kcal 塩分：1.1g

作り方

- ① なすは食べやすい大きさに切る。ズッキーニは、1cm幅の半月切りにする。
- ② いんげんはすじをとってゆで、食べやすい長さに切る。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、しょうがとたかのつめを炒める。香りが出たら、豚肉を加える。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、なすとズッキーニを加えてさっと炒める。
- ⑥ 水を加え、蒸し煮する。
- ⑦ さやいんげんを加え、Aで調味し、汁気が少なくなるまで煮る。

ポイント

しょうがやたかのつめ、ごまの風味がアクセントになり、味噌や砂糖の調味料が少なくても、おいしく食べられます。