

豚肉とズッキーニの炒めもの

一人当たり栄養価：エネルギー 261kcal/たんぱく質 15.4g/食塩相当量 1.5g



トマト煮やニンニク・チーズと合わせた料理が人気のズッキーニですが、豚肉との相性もよく、ポン酢風味の味つけも大変美味しいです。

食卓でレモンを絞って、爽やかな酸味を追加してお召し上がりください。

材料(1 人分)

- 豚肉ロースうす切り..... 80 グラム
- ズッキーニ..... 80 グラム
- 玉ねぎ..... 20 グラム
- サラダ油..... 小さじ 1
- コンソメ顆粒..... 少々
- 醤油..... 大さじ 1/2
- 酢..... 大さじ 1/2
- レタス..... 1/2 枚
- ミニトマト..... 2 個
- 刻みパセリ..... 少々
- レモン..... 1 切れ

作り方

1. ズッキーニは 5mm 程度の厚さの輪切りにする。玉ねぎはスライス、豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにサラダ油を入れ加熱し、玉ねぎ、ズッキーニを並べ、その上に豚肉を広げるように入れて入れ、中火で加熱する。
3. 材料を表裏返ししながら火を通す。
4. 豚肉に火が通ったら、コンソメ、醤油、酢を入れて炒め、水分をとばす。
市販のポン酢があれば、醤油・酢の代わりにポン酢大さじ 1 で代用してもよい。
5. お皿に移し、刻みパセリを振り、レタス、ミニトマト、レモンを添える。
6. レモンを絞っていただく。