



# 豚とトマトとねぎの中華風炒め



## ■材料・分量（2人分）

豚肉 薄切り 160g  
トマト 1個  
長ねぎ 1本  
しょうが 5g  
ごま油 小さじ1/2

<調味料>

ミツカン 穀物酢 大さじ1と1/2  
酒 大さじ1  
片栗粉 小さじ2  
鶏がらスープの素 小さじ1  
砂糖 小さじ1  
湯 1/2カップ

いりごま 適宜      パクチー 適宜

## ■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー 280kcal  
●食塩相当量 0.8g  
●野菜相当量 124.7g

## ■作り方

- ①豚肉は一口大に切る。長ねぎは斜め切りにする。トマトはザク切りにする。＜調味料＞は合わせよく混ぜる。
- ②フライパンにごま油としょうがを入れ、弱火にかけて香りを出す。
- ③しょうがの香りが出たら豚肉を入れ、強めの中火で炒める。
- ④豚肉の色が変わったら長ねぎを加えて炒める。
- ⑤長ねぎに火が通ったらトマトを入れ、＜調味料＞を加える。
- ⑥強火で調味料をからめ、汁けがほとんどなくなったら器に盛り付ける。

※いりごまやパクチーなどをお好みに添えてください。

## ■ポイント

トマトは加熱してカサが減ることで、量を多く摂りやすくなります。

メニュー100gあたり食塩相当量0.3g以下の減塩メニューです。お酢には、お料理全体の味を上手に引き立たせる働きがあります。