

栄養満点でお弁当にもオススメ!

南瓜と豚肉の「ボリュームきんぴら」

【材料4人分】

南瓜	1/4個	250g
豚もも肉または肩ロース肉（生姜焼用）		150g
サラダ油	大さじ2	
酒	大さじ1	
醤油	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	

1人分 栄養量

●エネルギー	226kcal	●脂質	13.9g
●たんぱく質	8.2g	●塩分	1.0g



★ここがポイント
南瓜が柔らかくなり過ぎないよう、途中で確認しながら調理してください。

全体に油が回ったら酒を振り入れ、蓋をして2〜3分を目安に蒸し焼きにします。



★ここがポイント
南瓜は調理過程で小さくなるので、切るときに小さくなり過ぎないようにしてください。

南瓜を皮ごと幅7ミリ角くらい、長さは約4センチの棒状に切ります。



★ここがポイント
混ぜるとき、南瓜が崩れやすいので注意してください。

蓋をとり分量の醤油とみりんを加えて混ぜ合わせます。



★ここがポイント
豚肉が縮むので、あまり小さく切らないようにしますよ。

豚もも肉または豚肩ロース肉も南瓜と同じくらいの大さに切ります。



★ここがポイント
味の濃さは好みで調整してください。

全体に味がいきわたり、南瓜が好みの固さになったら完成です。



★ここがポイント
肉の炒め過ぎに気を付けてください。

フライパンに油を熱し中火で肉を炒めます。肉の色が変わったら南瓜を加えて軽く炒めます。

