



『わけぎと豚肉のしょうがみそ炒め』

周南市産“わけぎ”を使用しています。

わけぎの味が引き立ち、しょうがみそと合わせることで食欲をそそる一品です。

【材料】(2人分)

ワケギ	150g	A	しょうが(すりおろし)	8g
パプリカ(赤)	30g		米みそ	大さじ1(18g)
シイタケ	20g		みりん	大さじ1(18g)
豚もも肉(切り肉)	80g	油	大さじ1/2(6g)	

【1人分の栄養価】

エネルギー:164kcal たんぱく質:11.0g 脂質:7.6g 炭水化物:13.6g カルシウム:56mg 食塩相当量:1.1g

【作り方】

- ①ワケギは緑と白の部分を分け、3~4cmの長さに切ります。
- ②パプリカは細切りにし、長さを半分にします。シイタケは薄切りにします。豚肉は2cm幅に切ります。
- ③調味料は合わせておきます。
- ④フライパンに油をひき、豚肉を入れて色が変わるまで炒めます。さらに、シイタケ、ワケギの白い部分、パプリカ、ワケギの緑の部分を順に入れて炒めます。
全体に火が通ったら、調味料を加えてからめます。

