

お手軽減塩レシピ

【豚肉ときのこのピリ辛ポン酢炒め】

柚子胡椒のピリッとした辛さにマヨネーズのコクが加わり、塩分を抑えつつ、冷めても美味しく召し上がれる一品です！

材料(4人分)



豚もも薄切り肉	250g
エリンギ	2パック
しめじ	1パック
にんじん	1/3本
小口ねぎ	適量
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
油	大さじ2
柚子胡椒	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
ポン酢	大さじ2弱

作り方【1人分の食塩相当量:1.1g】

- ① エリンギ・しめじを食べやすい大きさに切る
- ② 豚もも肉を一口大に切り、酒をふって片栗粉をまぶす
- ③ にんじんを短冊切りにし、レンジで加熱する(600w・1分)
- ④ フライパンに油をひき、豚もも肉を炒める
- ⑤ 柚子胡椒を入れ混ぜ合わせる
- ⑥ さらにきのこ類とにんじんを入れ、火を通す
- ⑦ 弱火にし、マヨネーズとポン酢を入れ、さっと絡める
- ⑧ 器に盛りつけ、ネギを散らしてできあがり



1人分 食塩相当量 1.1g