

# 豚肉と野菜の甘辛炒め ～減塩げんたしょうゆを使ったレシピ～



調理時間(目安)  
20分程度

## ■材料【1人分】

豚ばら薄切り肉	50g	酒	2g
なす	50g	砂糖	1g
ミニトマト	40g	サラダ油	3g
減塩げんたしょうゆ	8g	にんにく	1g
オイスターソース	3g	ししとう	15g
豆板醤	1g	ごま油	2g

## ■作り方

- ① 豚ばら肉は4cm幅に切る。なすは乱切りにして水にさらし、水気を切り、ミニトマトは横に半分に切る。
- ② 減塩げんたしょうゆ、オイスターソース、豆板醤、酒、砂糖を混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、おろしたにんにくを入れ、①の豚ばら肉を炒め、火が通ったら、なすを入れ、やわらかくなるまで炒める。
- ④ ③にししとう、①のミニトマトを入れて炒め、②を入れてからめる。
- ⑤ ごま油を加えて、軽く炒める。

## ♪ワンポイントアドバイス

ミニトマトは炒め過ぎずに形が残るようにすると、より美味しくいただけます。

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>271</b>	<b>9.1</b>	<b>22.9</b>	<b>9.7</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>445</b>	<b>414</b>	<b>106</b>	<b>1.1</b>

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算  
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

## ■使用製品



減塩げんたしょうゆ