

ホイコーロー

<材 料> 2人分

キャベツ 4枚(280g)

ピーマン 1個(30g)

豚薄切り肉 60g

(塩・こしょう・酒) 少々

ねぎ 10g

しょうが 4g

豆板醤 小さじ 1/2(3g)

油 大さじ1(12g)

A { みそ 小さじ2(12g)
砂糖 小さじ1(3g)
しょうゆ 小さじ1(6g)
酒 小さじ2(10g)

<作り方>

- ① キャベツ、ピーマンはざく切り、豚肉は下味をつけてほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、キャベツをさっと炒めて取り出す。
- ③ みじん切りしたねぎ、しょうが、豆板醤を炒め、豚肉を加えてよく炒める。
- ④ 3にピーマンとAを加えてよくなじませ、2のキャベツを戻して炒め合わせる。

<栄養量> 1人分

熱 量 163kcal

たんぱく質 9.5g

脂 質 8.5g

炭水化物 12.1g

糖 質 8.7g

食物繊維 3.4g

食塩相当量 1.6g