



大賞

「割烹白だし®」のうま味とコチュジャンの辛味で、減塩だと気づかないおいしさ!ピリ辛な味があとをひき、箸が止まらない一品です◎

ピリッとうま辛! 豚肉と夏野菜の白だしコチュジャン炒め

レシピ考案者



ツルハドラッグ 管理栄養士

沖島 千恵



材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉	200g
なす	2個(160g)
ミニトマト	10個
酒	大さじ2
A 「ヤマキ 割烹白だし®」	小さじ2
「Cook Do®」コチュジャン	小さじ2
「AJINOMOTO® オリーブオイル エクストラバージン」	小さじ2
小ねぎの小口切り	適量
「ヤマキ 徳一番®花かつお」	適量

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、なすはタテ8~10等分に切って、長さを半分に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、①のなすを加えてさらに炒める。
- ③ なすに火が通ったら、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせ、①のミニトマトを加えてサッと炒める。
- ④ 器に盛り、小ねぎ、「花かつお」をのせる。

1人分あたり

塩分…………… **1.0** g

野菜…………… **146** g

たんぱく質 …… **23.3** g

エネルギー …… **294** kcal

調理時間

15分

