

ととのうごはん



Recipe. 17

暑い日にぴったりのさっぱり中華

豚しゃぶ酢豚

お肉を揚げずにヘルシーで簡単調理

調理時間 30分 | 2人分

#高たんぱく #抗酸化作用
#疲労回復

栄養価(1人分)

エネルギー	276kcal	脂質	16.2g
たんぱく質	13.6g	塩分	1.4g
糖質	14.3g		



材料

豚スライス しゃぶしゃぶ用 120g	サラダ油(炒め油) 小さじ2杯
白ねぎ 5cm ※みじん切りにする。余った白髪ねぎにする	酢 大さじ2杯
(A)	砂糖 大さじ1と1/2杯
玉ねぎ 1/4個 ※大き目の一口大に切る	酒 大さじ1杯
人参 1/3本 ※乱切りにして、耐熱容器に入れる。水小さじ1を振り入れ、ふんわりラップをして600W1分レンジ加熱	醤油 大さじ1杯 ※合わせておく
ピーマン 1個	(C)
黄パプリカ 1/4個 ※ヘタと種を取り玉ねぎと同じ大きさに切る	片栗粉 小さじ1杯
しいたけ 2個 ※石づきを取り、一口大に切る	水 小さじ2杯 ※混ぜて水溶き片栗粉にする

作り方

- フライパンを中火にかけて油を入れ、白ねぎのみじん切りを入れて炒め、香りが出たらAを入れて炒める。
- ①の野菜がしんなりしたら端によせて、空いたところで豚肉をさっと炒める。
- ②の豚肉の色が変わったら、Bを入れてひと煮立ちさせ、Cでとろみをつけ器に盛りつける。好みで白髪ねぎを添える。



献立を彩るプラス1品

ほうれん草と
かぼちゃのごま生姜和え



調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	113kcal	脂質	2.6g
たんぱく質	4.2g	塩分	2.2g
糖質	15.4g		

ほうれん草 1/2束 ※根元を落とし、3cm長さに切る	
かぼちゃ 1/10玉 ※7mm幅に切り3cm長さに切る	
(A) 砂糖 小さじ2杯	
醤油 大さじ1杯	
生姜の汁 小さじ2杯	
すりごま 大さじ1杯	
水 大さじ2杯	

- 耐熱容器にほうれん草の茎を下に入れ、葉を上に乗せて、ふんわりラップをして600Wで2分レンジ加熱する。加熱後水にさらしてアクを取り、水気をしっかり絞る。
- 耐熱容器にかぼちゃを入れ、水(分量外)大さじ1を振り入れ、ふんわりラップをして600Wで2分レンジ加熱する(固ければ追加で加熱して柔らかくする)。加熱後冷ましておく。
- ボウルに①と②とAを入れ、混ぜ合わせる。

お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター
0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント