

## みょうがの黒酢炒め



## 主菜

エネルギー	197kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	12.2g
炭水化物	8.9g
塩分	1.0g

## Point

酸味を生かすことで、減塩効果&食欲増進効果あり！  
さらに黒酢を使用すると、コクが出て、味に深みが増します。  
他の夏野菜に変えても、いいですね。  
お肉のみではなく、旬の野菜も一緒にいただきます☆

## 材料（1人分）

みょうが	3個
豚ロース肉	50g
〔こしょう	少々
小麦粉	適量
オクラ	4本
生しいたけ	2枚
砂糖	小さじ1/2
黒酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
油	大さじ1/2

## 作り方

1. みょうがは縦半分に切る。  
しいたけは石づきを取り、1/4等分に切る。
2. オクラはさっと茹で、斜め半分に切る。
3. 豚肉は一口大に切り、こしょうをふり、小麦粉を全体にまぶす。
4. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
しいたけ、みょうがを加え炒め、調味料を加える。最後にオクラ加え、出来上がり。