

豚肉のしょうがじょうゆ炒め献立



豚肉のしょうがじょうゆ炒め
和風カレーミルクスープ

1人分
エネルギー 535kcal
食塩相当量 2.6g



料理研究家 今泉 久美

材料 (2人分)

<豚肉のしょうがじょうゆ炒め>

- 豚もも肉(薄切り・赤身) . . . 140 g
- パプリカ(赤) . . . 1個 (120 g)
- 水菜 . . . 1/4束 (30 g)
- キャベツ . . . 1枚 (80g)
- A おろししょうが . . . 1~2かけ分
酒、しょうゆ . . . 各大さじ1
- オリーブ油 . . . 大さじ1
- バルサミコ酢 . . . 大さじ1



材料 (2人分)

<和風カレーミルクスープ>

- 玉ねぎ・・・1/2個 (100g)
- ブロッコリー・・・3~4房 (50g)
- ホールコーン・・・60g
- だし汁・・・3/4カップ
- B 牛乳 (または低脂肪牛乳)・・・1カップ
- カレー粉・・・小さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/3
- 粗びき黒こしょう・・・少々



今日のひとこと

- しょうがとバルサミコ酢の
味に深みとボリュームのある
メインのおかず
- ミルクとカレー粉の
組み合わせ

