

豚肉の大根おろしさっぱり炒め

主菜

副菜



1人当たり
エネルギー：195kcal
塩分：1.4g

【材料 2人分】

- 豚肉（もも薄切り） 150g
- 水菜 60g
- 大根 150g
- ぽん酢 大さじ2
- サラダ油 小さじ2

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさ、水菜は3cmの長さに切っておく。大根は皮をむいてすりおろし、水気をきっておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼く。豚肉に火が通ったら、器に盛る。
- ③ ②のフライパンにぽん酢を加え、ひと煮立ちさせておく。
- ④ 豚肉の上に水菜・大根おろしをのせ、③のぽん酢を熱いうちにかける。

*お好みで七味唐辛子・ゆずこしょう・いりごまをかけてもおいしいです。

秋に収穫した大根を冬の野菜の少ない時期に使えるように、保存食として切干大根にするのもおすすめです。

大根の七変化!!

- 生でよし（サラダ、刺身のつま、おろし）
- 煮てよし（汁物、煮物、鍋物）
- 漬けてよし（べったら、ぬか、なます、たくわん）
- 根も葉も栄養たっぷり 利用範囲が広い!

