

ぶたにく いた 豚肉のマヨネーズ炒め



エネルギー：149kcal
たんぱく質：10.5g
食塩相当量：0.5g
(1人当たり)

ワンポイント

いたもの炒め物にマヨネーズ、意外と合います。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

ぶたにく
豚肉…180g
しょうしょう
にんにく…少々
たま
玉ねぎ…180g
ピーマン
ピーマン…80g
さけ
酒…小さじ1

あぶら
油…小さじ $\frac{1}{2}$
こいくち
濃口しょうゆ…小さじ1
マヨネーズ…大さじ2
しお しょうしょう
塩…少々

作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。
- ② 油でにんにくを炒め、香りを出す。
- ③ 豚肉を炒める。酒を振り入れる。
- ④ 玉ねぎ、ピーマンを加える。
- ⑤ 調味料を加える。