

副菜

醤油こうじのきんぴら



材料(2人分)

豚バラ肉	30g
ごぼう	90g
にんじん	40g
しょうが	5g
サラダ油	小さじ1(4g)
減塩醤油こうじ	大さじ1(15g)
白ごま	小さじ1(3g)
一味唐辛子	少々

1人分の栄養価

エネルギー 139Kcal | 塩分 0.5g

作り方

- ① 豚バラ肉は、1cm幅に切る。
ごぼうは皮をこそげとって4~5cm長さの細切りにし、水にさらして水気をきる。
にんじんはごぼうと同じように4~5cm長さの細切りにする。
しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて中火に熱し、しょうがのみじん切りを炒める。香りが立ったら、ごぼう、にんじんの順に加えて炒める。
- ③ ごぼうがしんなりとしたら、豚バラ肉を入れて、色が変わるまで炒める。醤油こうじを加えからめながら炒める。
- ④ ごぼうに火が通ったら、減塩醤油こうじを加えて、からめながら炒める。
- ⑤ 白ごまをふり混ぜ、一味唐辛子を混ぜて器に盛る。



お料理ポイント

豚肉としょうがが入るので、ごはんがすすむおかずになります。

いつものきんぴらにくらべて、減塩醤油こうじを使うと塩分が44%カットできます。

調味料は醤油こうじだけなので、とっても簡単です!