

いさはやレシピ

今月の一品

らくらくサラダ

高来支部食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

- キャベツ(千切り) 2枚
- もやし(湯通しし水を切る) 1/2袋
- ピーマン(種を取り輪切り) 1/2個
- トマト(薄切り) 1個
- オリーブオイル 小さじ2
- ニンニク(みじん切り) 2g
- 豚もも薄切り(1cm幅) 140g
- 酢 大さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1



(1人分：216kcal)

作り方

- ① キャベツを皿に広げ、その上にもやしとピーマンをのせ、トマトを飾る。
- ② オリーブオイルでニンニクを炒め香りがたったら、豚肉を炒める。
- ③ ②に酢、しょうゆ、砂糖を加え弱火で煮込む。
- ④ ①に③を熱いうちに回しかけ、15分程おいて味をなじませる。

1分で
わかる！
作り方▼

