

オクラと豚肉の酢味噌炒め



作り方

- ①こんにゃくは短冊切りにし、茹でてあく抜きする。
オクラは茹でて斜め半分に切る。しめじは石突きをとる。
豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら
こんにゃく、オクラ、しめじを加えて炒める。
- ③火が通ったら(A)を加えてさらに炒める。
- ④お皿に盛り、お好みでごまをかけて完成。



材料(2人分)

豚バラ肉	120g
オクラ	60g (6本)
こんにゃく	60g
しめじ	60g
サラダ油	小さじ2
(A) 酢	大さじ2
減塩味噌	大さじ1
砂糖	大さじ2
みりん	小さじ2
いりごま	お好みで

★ポイント★

- 食物繊維がとれるメニューです。
- 発酵食品の味噌には腸内環境を整える効果があります。
- 酢を使ってさっぱりした味付け！
暑くて食欲がない時期にもおすすめです。

