

2種の調味料でお手軽に

## 簡単回鍋肉

Recipes for everyone!

2013年6月号



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

441 kcal



塩分

1.5 g



調理時間

10分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		12.8 g
脂質		36.8 g
炭水化物	糖質	9.6 g
	食物繊維	2.6 g
カルシウム		56 mg



## 材料（2人分）

豚バラ肉	150g
キャベツ	2枚
パプリカ（赤）	1/4個
ピーマン	1個
〔A〕焼肉のたれ（市販）	大さじ2
〔A〕味噌	大さじ1/2
ごま油	大さじ1



## 作り方

- 1 豚肉、キャベツ、パプリカ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- 2 熱したフライパンにごま油を入れて中火～強火で1を炒め、火が通ったら合わせたAを加えてからめる。
- 3 ※〈献立〉ミニトマトと海藻のサラダ、まいたけの中華スープ



## レシピに使われている商品

CGCエバラ ごはんがすすむ焼肉だれ 345g