

豚肉のパイナップル炒め

パイナップルに含まれるビタミン C には美肌効果、鉄の吸収を促す、免疫力を高めるなど、様々な健康を維持する役割があります。

【材料】 2人分

豚こま肉 200 g
パイナップル 100 g
玉ねぎ 1/2 個
赤パプリカ 1/2 個
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 少々
油 大さじ 1



調味料

醤油 小さじ 2
ケチャップ 小さじ 2
酒 小さじ 1

【作り方】

- ①豚こま肉、パイナップル、玉ねぎ、赤パプリカを一口大に切る。
- ②フライパンに油半分入れ、一口大に切った玉ねぎと赤パプリカを中火で炒める。
- ③野菜に火が通ったら一旦お皿に取り出す。
- ④豚肉に塩、こしょうで下味をし片栗粉をまぶし、フライパンに残りの油を入れ炒める。
- ⑤④に火が通ったら、野菜とパイナップルをいれ軽く炒める。
- ⑥調味料を入れさらに炒め、盛り付けたら完成。

1人分

エネルギー 358 kcal 蛋白質 20.8 g 塩分 1.5 g