



アツピーレシピ

他にもレシピ多数掲載中!



上尾市ホームページ

主 豚肉の青じそ炒め



材料 (2人分)

- 豚ももスライス……………120g
- しょうゆ……………小さじ2 (12g)
- 酒……………小さじ2強 (12g)
- 片栗粉……………大さじ1/2 (4g)
- サラダ油……………大さじ1/2 (6g)
- にんにく……………1/5片 (2g)
- 長ねぎ……………12cm (30g)
- ピーマン……………1と1/2個 (50g)
- 赤ピーマン……………1/4個 (50g)
- 輪唐辛子……………ひとつまみ (0.2g)
- 砂糖……………大さじ1/2 (4g)
- 酒……………小さじ2 (10g)
- 青じそ……………6枚 (4g)

【調理レベル】



1人分のエネルギー **180** kcal

食塩相当量 **0.9** g

作り方はウラ面を見てね ▶



アツピーレシピ

他にもレシピ多数掲載中!



上尾市ホームページ

主 豚肉の青じそ炒め



材料 (2人分)

- 豚ももスライス……………120g
- しょうゆ……………小さじ2 (12g)
- 酒……………小さじ2強 (12g)
- 片栗粉……………大さじ1/2 (4g)
- サラダ油……………大さじ1/2 (6g)
- にんにく……………1/5片 (2g)
- 長ねぎ……………12cm (30g)
- ピーマン……………1と1/2個 (50g)
- 赤ピーマン……………1/4個 (50g)
- 輪唐辛子……………ひとつまみ (0.2g)
- 砂糖……………大さじ1/2 (4g)
- 酒……………小さじ2 (10g)
- 青じそ……………6枚 (4g)

【調理レベル】



1人分のエネルギー **180** kcal

食塩相当量 **0.9** g

作り方はウラ面を見てね ▶

作り方

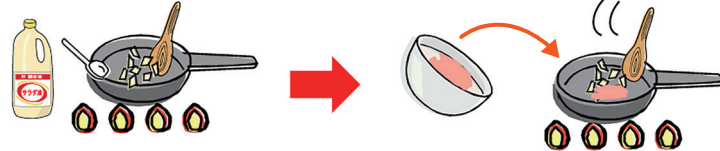
- ① 豚もも肉は短冊切りにし、Aの調味料をもみこむ。



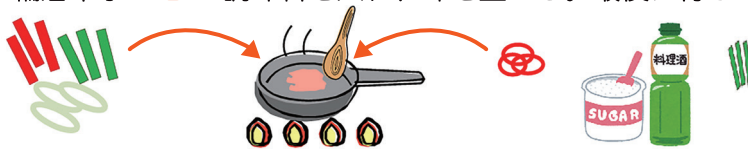
- ② にんにくはみじん切り、長ねぎは斜め切り、ピーマンと赤ピーマンは縦半分にし、斜め切りにする。青じそは千切りにする。



- ③ フライパンにサラダ油、にんにくを入れ、香りが出たら①を入れ、よく炒める。



- ④ 長ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを入れて炒める。輪唐辛子とBの調味料を入れ、味を整える。最後に青じそを入れてさっと炒める。



お肉のしっかりした味と青じその風味でご飯が進むよ！子ども向けには、唐辛子を抜いてね。



問い合わせ先 上尾市健康増進課

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)

作り方

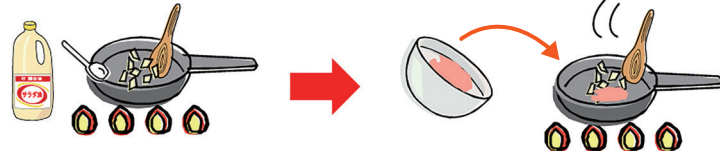
- ① 豚もも肉は短冊切りにし、Aの調味料をもみこむ。



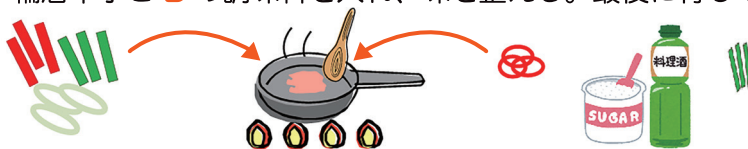
- ② にんにくはみじん切り、長ねぎは斜め切り、ピーマンと赤ピーマンは縦半分にし、斜め切りにする。青じそは千切りにする。



- ③ フライパンにサラダ油、にんにくを入れ、香りが出たら①を入れ、よく炒める。



- ④ 長ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを入れて炒める。輪唐辛子とBの調味料を入れ、味を整える。最後に青じそを入れてさっと炒める。



お肉のしっかりした味と青じその風味でご飯が進むよ！子ども向けには、唐辛子を抜いてね。



問い合わせ先 上尾市健康増進課

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)