



豚ロースの中華風ソテー

TJ-BH27_レシピ



【使用商品】

グンプンのT・T小麦粉

特製だしわりしょうゆ



■材料と分量 (1人前)

豚ロース	…	45g	エリンギ	…	25g
コショウ	…	0.1g	かぼちゃ	…	30g
グンプンのT・T小麦粉	…	3g	こねぎ	…	3g
ごま油	…	8g	豆板醤	…	2g
にんにく	…	3g	特製だしわりしょうゆ (3包)	…	9ml
しょうが	…	3g	酒 (小さじ2)	…	10g
長ねぎ	…	10g			

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆にんにく、しょうが、長ネギはみじん切りにする ◆エリンギは1cm位の輪切りにする
- ◆かぼちゃは種をのぞいて3~4mmの食べやすい大きさに切る ◆豚ロース肉はコショウを振り、一口大に切る

- ① 豚ロース肉に、グンプンのT・T小麦粉を付け、ごま油を引いたフライパンで両面焼きます。
- ② ①のフライパンの空いている部分でエリンギとかぼちゃを焼きます。
火が通ったら、豚肉・エリンギ・かぼちゃをにフライパンより一度取り出しておきます。
- ③ ②のフライパンにみじん切りにしたにんにく・しょうが・長ねぎを入れ、焼き色がついたら豆板醤を加えます。香りが立ったら、②の豚肉、エリンギ・かぼちゃを戻し、酒・特製だしわりしょうゆを入れて、味を絡めます。
- ④ 器に盛り付けて、小ねぎを散らします。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
263kcal	11.0g	17.0g	15.8g	—	2.8g	451mg	16mg	140mg	—	—	1.2g

2015/10/16作成 参考：日本食品標準成分表2010年版