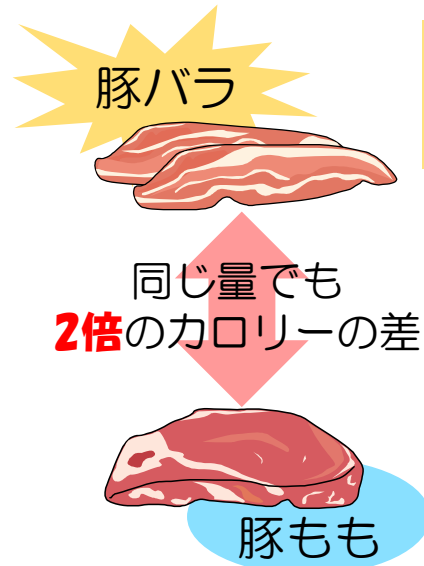


簡単！ ヘルシーホイコーロー

材料(2人分)

| | | |
|----------|-------|-------|
| 豚もも肉 | | 120g |
| もやし | | 100g |
| トマト | | 1/2個 |
| キャベツ | | 80g |
| エリンギ | | 大きめ1本 |
| ピーマン | | 1個 |
| 市販の回鍋肉の素 | | 2人前 |



1人分

エネルギー
208kcal

塩分
1.4g



作り方

- ①豚もも肉は一口大、エリンギは薄切り、キャベツ・トマト・ピーマンはざく切りにする。
- ②豚もも肉を弱火で炒め、脂を浮かせる。
- ③肉に火が通ってきたら野菜を全て入れ炒める。
- ④野菜に半分火が通ってきたら市販の回鍋肉の素を入れ炒めて完成。

市販のタレの表示通り作るより
カロリーダウン！

弱火で肉から炒めると
肉の脂が出てくるので
炒め用油の節約！

※テフロン加工のフライパンが必要です

