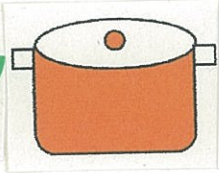


このレシピで

野菜が **190** g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



手軽に作れる！！

## ★豚バラ野菜炒め★

### ◆材料◆

- ・豚肉 (ばら)・・・80g (4枚)
- ・にんじん・・・40g (1/4本)
- ・玉ねぎ・・・110g (1/2個)
- ・ピーマン・・・40g (1個)
- ・しょうゆ・・・5g (小スプーン1杯)
- ・味噌・・・5g (小スプーン1杯)
- ・水・・・10g (小スプーン2杯)
- ・油・・・3g (小スプーン1杯)

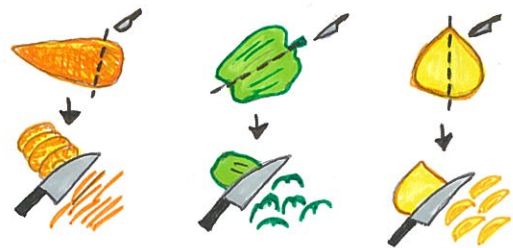
\* 水は味噌溶かし用

### ◆豚バラ野菜炒め◆

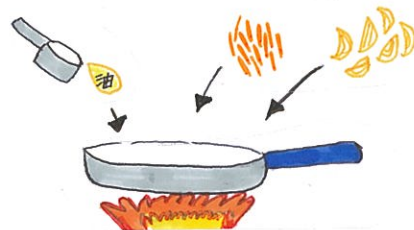


### ◆作り方◆

①にんじん、ピーマンは千切り、  
玉ねぎは薄切りにする



②熱したフライパンに油を入れ玉ねぎ  
と人参をしんなりするまで炒める。



③豚肉とピーマンを加え、肉に火が通る  
まで炒める。



④しょうゆ、水で溶かした味噌を  
加えて混ぜれば完成。



(文教大学 実習生)