

2024年10月号

【料理名】豚肉とかぼちやのバター炒め



【献立】

きゅうりの明太あえ

白菜と桜えびの甘酢漬け

【調理時間】20分

【カロリー】410 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】（2人分）

豚肩ロース肉（薄切り）……200g

かぼちや……220g

玉ねぎ……小1個（150g）

バター……20g

塩……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 豚肉は食べやすく切る。
2. かぼちやは種とわたを除き、1cm厚さのひと口大に切る。玉ねぎは縦半分に切り、1cm幅に切る。
3. フライパンにバターを中火で熱し、豚肉をさっと炒めて端に寄せ、あいたところに②を加えて炒める。
4. かぼちやに竹串を刺して柔らかくなったら、塩を加えて全体を大きく混ぜながら1～2分炒める。粗びき黒こしょう少々をふる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。