豚肉と夏野菜の香味炒め

肉のおかず

材料（2人分）

キュウリ		1本（100g）
トマト		中1個（150g）
豚肉ももうす切り		100g
A	おろしショウガ	小さじ1/2
	おろしニンニク	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ2
ごま油		小さじ1
白ごま		小さじ1

作り方

①キュウリは縦半分に切った後、4センチの長さに斜め切りにする
②トマトはヘタを取り8等分の串切りにする
③豚肉は一口大に切る
④フライパンにごま油を熱し③を炒め、色が変わってきたら①②を加え
ひと混ぜし、混ぜ合わせたAを回し入れ、全体にからませる
⑤器に盛り白ごまを振る

【1人分栄養価】	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食物繊維（g）	カルシウム（mg）	食塩相当量（g）
	134	13.0	4.8	1.6	40	1.1

成田市健康増進課