

尿酸値が気になる方におすすめ 3色チンジャオロース



材料(2人分)

- ・ピーマン 2個(120g)
- ・赤パプリカ 1/2個(60g)
- ・黄パプリカ 1/2個(60g)
- ・細切りたけのこ 60g
- ・ごま油 小さじ2
- ☆酒 小さじ2
- ☆オイスターソース 小さじ2
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆しょうがチューブ 4cm
- ・豚ロース肉 120g
- 塩、こしょう 少々
- 酒 小さじ2
- 片栗粉 小さじ2

オイスターソースがないとき
・しょうゆ 小さじ1
・砂糖 小さじ1
・中華だし ひとつまみ(1g)

作り方

- ①ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカを細切りにする。
- ②豚ロース肉も細切りにして○をもみ込んでおく。
- ③フライパンにごま油を熱し、強火で豚ロース肉をほぐしながら加えて炒める。
- ④火が通ってきたら、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、細切りたけのこも加えて炒め、☆を加えて、からめる。
- ⑤完成！

ポイント・アドバイス

たけのこのシャキシャキ感がたまらない一品です。必然的に噛む回数も増えるので、満腹中枢を刺激して食事の満足感を得やすくなります。切って炒めるだけのシンプルな料理なのに、食卓が華やかになります。豚ロース肉はやや太めの細切りにすると食べ応えがアップします！豚ロース肉の代わりに豚こま肉を使うとお肉を切る作業がいらないのでさらに楽チン！

(1人分)

エネルギー 210kcal

脂質 8.7g

炭水化物 14.9g

食塩相当量 1.1g

ビタミンC 150mg