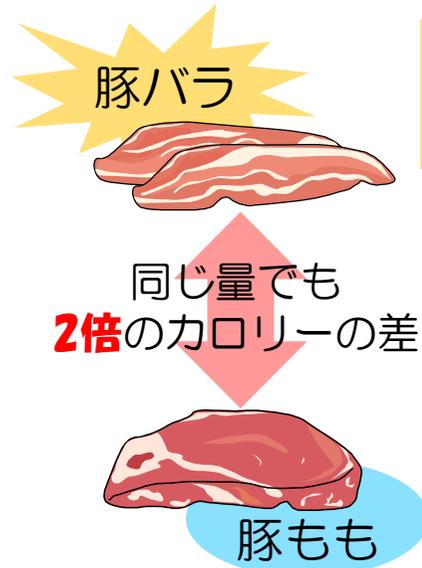


簡単！ ヘルシーホイコーロー

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

