



フライパン
1つで
早うま!

好 評 連 載

うち
家ごはん

今月は

**豚肉と細切り野菜の
和風だし炒め**

コウケンテツの

コウケンテツ / 料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのだけ弁』（扶桑社）。

豚肉と野菜に下味をつけて炒めるだけと簡単。下味にほんだし®を入れると、うまみたっぷりの本格的な炒め物になります。細ねぎは最後に加えて余熱で軽く火を通し、彩りよく仕上げます。



作り方動画は
こちらから▶



Recipe Card 1人分438kcal 塩分1.6g 調理時間10分

材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)…150g →長さを3等分に切る
たまねぎ…½個 →縦に薄切りにする
しいたけ…3個 →石づきを取り、薄切りにする
赤ピーマン…1個 →細切りにする
細ねぎ…3~4本 →長さ5cmに切る

漬けだれ

にんにくのすりおろし…½かけ分
しょうゆ、酒…各大さじ1
砂糖…大さじ½

味の素KK お塩控えめのほんだし®…小さじ1
ごま油…大さじ1
白いりごま…小さじ1

野菜やしいたけは大きさを揃えて切ることで、火の通り具合が均一に仕上がります。



作り方

1 肉と野菜に
漬けだれを
からめる

ポウルに漬けだれの材料を混ぜ、豚肉を入れてからめる。たまねぎ、しいたけ、ピーマン、味の素KK お塩控えめのほんだし®を加えて全体にサッとからめる。



2 豚肉と野菜
を炒める

フライパンにごま油を中火で熱し、1の豚肉と野菜を漬けだれごと入れ、ほぐしながら5分ほど炒める。



3 細ねぎを
加える

肉の色が変わって野菜がしんなりしたら、細ねぎを加えてサッと混ぜる。器に盛り、白ごまをふる。



Close-up! 濃厚なかつおだしのコクと味わいで簡単手軽に仕上げる



味の素KK
お塩控えめのほんだし®
100g箱

職人が燻し分けた3種のかつお節をふんだんに使い、さらに「やさしお®」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし®」のおいしさそのままに60%減塩※しています。(※「ほんだし®」比、食塩相当量)



味の素KK
ほんだし® 120g箱

香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、「香り高く一番おいしい」和風だしの素です。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。