

## はやとうりチャンプル



### 1人分

エネルギー	197kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	11.8g
塩分	1.0g

### <材料 4人分>

はやとうり	400g
塩	少々
豚肉口ース薄切り	200g
醤油、塩	少々
卵	2~3個
塩、こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
(又はごま油)	

### ●作り方

- ①はやとうりは縦半分に切り、4~5cmの厚さに切って塩を少々振り、しんなりさせ、水気を絞っておく。
- ②豚肉は1cm幅に切り、醤油と酒を少量振りかけ、混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱して①のはやとうりを炒め、②を入れて炒め、色が変わって豚肉に火が通ったら卵を混ぜ、塩、こしょうで味をつける。

### ●栄養士一口メモ

- ・手早く仕上げるのがコツ。
- ・味が淡泊なので下味をつけてから調理するとよいです。