

＼ マヨネーズでふんわり、エネルギーもアップ /

やわらか豚マヨみそ炒め



ポイント

- 調味料のみそを、めんつゆに変えてもおいしく作れます。
- マヨネーズを使うことでふんわり食べやすく、エネルギーもアップします。

材料 (2人分)

豚薄切り肉 …………… 180g
マヨネーズ …………… 大さじ2
みそ …………… 小さじ2
*おろしにんにく又はおろししょうが … お好みで

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② マヨネーズとみそを混ぜ、そこに肉を入れてもみこむ。
(おろしにんにくやおろししょうがを加えてもよい)
- ③ フライパンで豚肉に火が通るまで炒める。

エネルギーがアップすることで
たんぱく質が有効に筋肉づくりに
使われます。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	259kcal
たんぱく質	16.2g
食塩相当量	1.2g