



## アカモクと豚肉のバターしょうゆ炒め



## 材料（2人分）

|         |      |
|---------|------|
| 豚かた薄切り肉 | 160g |
| エリンギ    | 160g |
| アカモク    | 40g  |
| 濃口しょうゆ  | 12g  |
| 砂糖片栗粉   | 8g   |
| 酒       | 4g   |
| 塩       | 0.4g |
| バター     | 20g  |

## 作り方

1



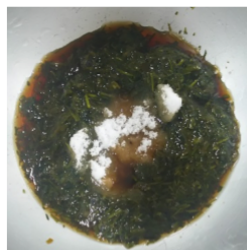
エリンギは一口大の乱切りにする。

2



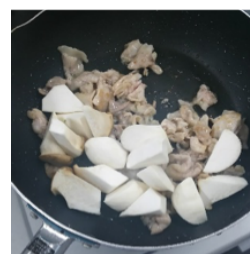
豚かた肉は一口大に切り、片栗粉、酒、塩をふって揉み込む。

3



ボウルにアカモク、しょうゆ、砂糖を入れ、混ぜ合わせておく。

4



フライパンに半量のバターを中火で熱し、2を入れて炒める。肉に火が通ったらエリンギを加えて1～2分炒める。

5



残りのバターを加えて強火にし、3を入れ混ぜながらさっと炒め、器に盛る。

## 1人分の栄養量

| エネルギー   | 水分     | たんぱく質   | 脂質    | 炭水化物  | 食物繊維   | 灰分     | ナトリウム |
|---------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 271kcal | 144.9g | 120.54g | 16.6g | 24.1g |        | 5.9g   | 716mg |
| カリウム    | カルシウム  | マグネシウム  | 鉄     | 亜鉛    | 銅      | マンガン   | 食塩相当量 |
| 1294mg  | 202mg  | 155mg   | 2.8mg | 3.7mg | 0.23mg | 0.51mg | 1.8g  |

