

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	ズッキーニと豚肉の青じそ炒め
-------	----------------

区分	主菜
調理時間	15分
季節	夏



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	227	1.3	132

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
豚薄切り肉	100g
ズッキーニ	1本
パプリカ (赤)	1/2個
「味の素KKコンソメ」 顆粒タイプ	小さじ2
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2
青じそのせん切り	4枚分

作り方	1	ズッキーニは1cm幅の半月切りにし、パプリカは乱切りにする。豚肉はひと口大に切る。
	2	フライパンに油大さじ1を熱し、(1)のズッキーニを入れて炒め、しんなりしたら、いったん皿にとる。
	3	同じフライパンに油大さじ1を熱し、(1)の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、(1)のパプリカを加えて炒める。(2)のズッキーニを戻し入れ、サッと炒めて「コンソメ」を加えて炒め合わせ、しそを加えてサッと混ぜる。

メニューのポイント	最後に入れるしそがさわやかなアクセントに☆ 夏野菜をたっぷり食べれる1品です！
-----------	--

出典元「レシピ大百科」