

紅はるかと豚肉の 甘辛炒め

東京療院
栄養士レシピ



紅はるか特有の
「甘さ」と
「ホクホク」を
活かしたレシピ♪

熱量 270kcal 塩分1.0g



作り
方
動
画

紅はるかと豚肉の甘辛炒め

材料 (4~5人分)

紅はるか.....中2本(約400g)
豚肉(薄切りタイプ).....400g
黒こしょう.....お好みで
サラダ油.....大さじ2
黒胡麻.....適量
A<合わせ調味料>
みりん.....大さじ2と1/2
しょうゆ.....大さじ2弱
酒.....大さじ1強
砂糖.....大さじ1強

作り方

<下準備>

- ・紅はるかはよく洗い、ラップで包み電子レンジで2~3分加熱する
※爪楊枝がスーッと通ればOK!
- ・調味料を全て合わせる→A
- ・豚肉に黒こしょうをまぶす

- ① 紅はるかを6~7mmほどの厚さに切る
- ② 熱したフライパンにサラダ油を引き豚肉を広げて両面、返しながら火を通す(中火)
- ③ ②へ①を敷き詰めるように加えてからAを全体にまわし入れ、弱火で汁気が無くなるまで優しく炒め、最後に黒胡麻を振って出来上がり
※紅はるかに焦げ目が少しいた方が香ばしく美味しさが増します