



ほうれん草と豚肉とトマトのさっぱり炒め



肉や野菜のうま味がしょうゆでさらに味わい深くなった後引くおいしさ

■材料・分量（3人分）

| | |
|---------------------------|----------|
| 豚バラ肉（薄切り） | 100g |
| ほうれん草 | 100g |
| トマト | 1個（145g） |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 卵 | 2個 |
| キッコーマンいつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ | 大さじ1.5 |
| 黒こしょう | 適宜 |

■1人分あたりの栄養成分

| | |
|--------|---------|
| ●エネルギー | 231kcal |
| ●野菜相当量 | 115g |
| ●食塩相当量 | 0.9g |

■作り方

- ①豚肉は5cm長さに切る。ほうれん草は3～4cm長さに切り、トマトは8～10等分のくし切り、卵は溶いておく。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、卵を流し入れて菜箸で大きくかき回してスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
- ③②を戻し入れ、減塩しょうゆを加え、全体に炒め合わせて、こしょうをふる。

■ポイント

豚バラ肉、ほうれん草、トマト、卵の炒め物を「キッコーマンいつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ」で仕上げます。肉やトマトのうまみがしっかりいきた味わいは減塩メニューとは思えない満足のある仕上がり！

〔調理時間：15分〕

レシピ提供：キッコーマン食品株式会社