

# 旬の野菜レシピ



今回は「トマト」だよ  
1人分あたり **152kcal**  
**85g**の野菜がとれるよ



## トマトと豚肉のポン酢炒め

**152kcal** 塩分 **0.5g**

### <作り方>

- ① トマトはへたを除いてひと口大に切る。  
きゅうりは縦半分に切り、5ミリぐらいの斜め切りにする。  
豚肉をまな板に広げ、両面に片栗粉をふる。

- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を広げて入れ、カリッとするまで両面を焼き、きゅうりも加えて炒め合わせる。



- ③ フライパンの余分な油をペーパータオルでふき、強火にかけ、トマトも加えて炒め、調味料を加えて炒め合わせる。



- ④ 器に盛り、せん切りにした長ねぎをのせ、粗びきこしょうをふる。

★きゅうり2本の代わりに、オクラ10本を使ってもよく合いますよ♪

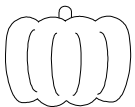
### 材料（4人分）

トマト ……2個  
豚肩ロース薄切り……250g  
きゅうり ……2本  
片栗粉 ……適量  
サラダ油 ……大さじ1  
ポン酢しょうゆ ……大さじ3と1/2  
砂糖 ……小さじ1  
長ねぎ ……適量  
粗挽きこしょう（黒）……少々



### 大口産の旬の野菜（9月ごろ）

かぼちゃ



オクラ



なす



とうがん

