



レタスと豚肉のマヨ醤油



材料 【2人分】

レタス 1/2玉
豚こま肉 150g
マヨネーズ 大さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々

エネルギー
231
kcal

塩分
0.7
g

野菜量
75
g

(1人分)

作り方

- 1) ビニール袋にマヨネーズとしょうゆを入れ、豚肉を入れてもみこむ。
- 2) レタスを一口大にちぎる。
- 3) フライパンを熱し、1)を入れて、火が通るまで炒める。
- 4) レタスを加えてさっと炒め、仕上げにこしょうをふる。



対象
どなたでも

Cooking Point

- 下味にマヨネーズを使っているため、炒め油は不要です。
- 炒め加減はお好みで。レタスのシャキッとした食感を残したい場合は、鮮やかな緑色になったところで火を止めましょう。