

## 豚肉とトマトと卵のシンプル甘酢炒め

調理時間:10分

材料(2人分)	使用量
豚ばら肉(薄切り)	100g
トマト	大1個
卵	2個
サラダ油	小さじ1
市販の合わせ酢やすし酢	大さじ1
塩	1つまみ
こしょう	少々



### 作り方

- ① 豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。トマトはヘタを除き、一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、よく溶いた卵を流し入れてかき混ぜ、ふんわりとしたらすぐに取り出す。
- ③ フライパンで豚ばら肉を炒め、塩とこしょうをしたらトマトを加え、強火でサッと炒める。
- ④ 合わせ酢、②を入れ、強火でサッとひと混ぜしたら完成。

### アピールポイント

- ・合わせ酢で簡単に味付けできます。
- ・短時間でできます。もう一品欲しいなというときにオススメ！

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	307kcal
たんぱく質	14.0g
食塩相当量	0.8g

### 減塩のコツ！

◎トマトのうま味や酢の酸味でうす味でもおいしく食べられます。