

1. 豚肉とタコのマヨネーズ炒め



材料 (4人分)	<table border="0"> <tr> <td>豚肉</td> <td>250g</td> <td>サラダ油</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>ゆでタコ</td> <td>200g</td> <td>**②醤油</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>*①人参</td> <td>1本</td> <td>**②マヨネーズ</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>*①キャベツ</td> <td>三枚</td> <td>**②塩・コショウ</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>*①貝割れ菜</td> <td>1パック</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>大さじ3</td> <td>白ごま</td> <td>大さじ1</td> </tr> </table>	豚肉	250g	サラダ油	大さじ3	ゆでタコ	200g	**②醤油	大さじ1	*①人参	1本	**②マヨネーズ	大さじ3	*①キャベツ	三枚	**②塩・コショウ	少々	*①貝割れ菜	1パック			サラダ油	大さじ3	白ごま	大さじ1
豚肉	250g	サラダ油	大さじ3																						
ゆでタコ	200g	**②醤油	大さじ1																						
*①人参	1本	**②マヨネーズ	大さじ3																						
*①キャベツ	三枚	**②塩・コショウ	少々																						
*①貝割れ菜	1パック																								
サラダ油	大さじ3	白ごま	大さじ1																						
作り方	<p>(1) 豚肉とゆでタコを一口大に切る。キャベツ・人参は、せん切りにし貝割れ菜は食べやすい長さに切る。</p> <p>(2) フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とタコを炒め、色が変わったら**②を加えて味付けをする。</p> <p>(3) 器に*①を混ぜ合わせて盛り、豚肉とタコをのせ、白ごまをふりかける。</p>																								
一口メモ	<p>・食べる直前に、器に敷いた野菜とからませてヘルシーサラダ感覚で楽しむ一品です。</p>																								