パパイヤと豚こまの煮付け

藤野　孝行さん

☆パパイヤで元気１００倍

（材料は２人分）

材　料

パパイヤ	４００ｇ	豚こま	１５０ｇ
人参	１本	醤油	小さじ1
塩	小さじ1	サラダ油	大さじ1

１人分のエネルギー　448kcal
食塩相当量　3.6g

作り方

① パパイヤは皮をむき、たて２つに切り、スプーンで種を取る。
② 太めの千切りにして、流水にさらしてアクを抜き、水気を切る。
③ 豚こまは、一口大に切ります。
④ 人参は千切りにする。
⑤ 鍋にサラダ油を熱し、豚こまとパパイヤを入れて軽く炒めて、人参を加えて炒める。
⑥ 醤油と塩で味をつけて完成。

【管理栄養士からのコメント】
旬の素材なので、時期を逃さずにお試しください。