

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

ビタミンたっぷり！ 豚肉のねぎ塩炒め



豚肉とねぎを使った疲労回復レシピです

豚肉に豊富に含まれるビタミン B1 は白米などの主成分である糖質の代謝に不可欠な栄養素です。糖質が多く、ビタミン B1 が少ない食事をしていると疲労物質(乳酸)がたまりやすくなります。にんにくやねぎに含まれるアリシンと結合すると効果的にビタミン B1 が摂取できるといわれています。疲労時のお手軽メニューにどうぞ！

材料 (2人分)

- 豚もも肉……………160g
- サラダ油……………2g (小さじ 1/2)
- 《塩だれ》
- 青ねぎ……………20g
- 生姜……………4g
- 薄口しょうゆ……………6g (小さじ 1)
- 塩……………1g (小さじ 1/6)
- 黒コショウ……………少々
- ごま油……………6g (大さじ 1/2)

1. 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切り、生姜はおろす。
 2. 《塩だれ》の材料を混ぜ合わせておく。
 3. フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
 4. 塩だれを加えて、豚肉と絡めてさっと加熱する。
- (1人分 エネルギー 160kcal
塩分 1.1 g、ビタミン B1 0.75mg)

