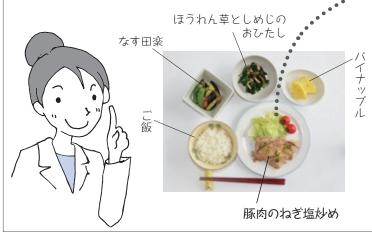
病気になりにくいカラダを作るかと

(広報いが市 平成26年6月1日号掲載)

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□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)