



豚肉の産出額県内1位を誇る旭市。豚肉の主成分であるたんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの主成分として重要な栄養素です。体内の酵素やホルモンもたんぱく質から作られます。特に豚もも肉は高たんぱく、低脂肪で、疲労回復効果のあるビタミンB1も豊富です。

VOL.141

豚肉と野菜のオイスター炒め

1人分の栄養価 エネルギー158kcal、食塩相当量1.2g

材料(4人分)

ピーマン…………… 2個(70g)
好みのキノコ…………… 100g
ナス…………… 2本(140g)
豚もも肉…………… 150g
「酒…………… 小さじ1
A 酢…………… 小さじ1
「片栗粉…………… 小さじ1
ごま油…………… 大さじ2
「オイスターソース… 大さじ1
B しょうゆ…………… 大さじ1
「酒…………… 大さじ2
片栗粉…………… 大さじ1/2
水…………… 大さじ2

作り方

- ①ピーマンは種を取って千切り、ナスは横半分に分けてから6等分のくし切りにし、水に漬けておく。キノコは他の食材と大きさをそろえて切る。
- ②豚もも肉は細切りにし、Aの酒・酢に漬け、片栗粉を入れもみ込む。
- ③ナスを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。
- ④Bの調味料を合わせておく。
- ⑤フライパンにごま油をひき、②を炒め、肉の色が変わったら①を加える。Bの調味料を加え、野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑥いったん火を止め、水溶き片栗粉を回し入れ、再び加熱し、とろみがついたら完成。

閘旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

