

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



VOL.167

豚肉とジャガ芋のザーサイ炒め

1人分の栄養価 エネルギー152kcal、食塩相当量1.1g



材料(4人分)

豚細切れ肉……………150g
ジャガ芋……………300g
ザーサイ(味付き)……20g
酒……………小さじ1
A片栗粉……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
ごま油……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2
こしょう……………少々
長ネギ……………1/2本

ジャガ芋は、摂取し過ぎた塩分を体外に排出するカリウムが豊富で、むくみや高血圧を防ぐ効果があります。ジャガ芋のビタミンCはデンプンに包まれているため、加熱調理しても壊れにくいことが特長です。

作り方

- ①豚肉は適当な大きさに切ってボウルに入れ、Aを加えてもみ込む。
- ②ジャガ芋は皮をむいて芽を取り除き、スライサーなどで細切りにして、5分程水にさらしたらザルにあげ、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。ザーサイは細切りにしておく。
- ③フライパンを強火で熱し、①の豚肉を炒め、色が変わったら取り出す。
- ④③のフライパンを拭いてごま油を入れ、②を加えて2～3分歯ごたえが残るように硬めに炒める。③の豚肉を戻し、しょうゆ、こしょうを加えて炒め合わせる。最後に斜め薄切りにした長ネギを散らして完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)