



おいしく食べよう

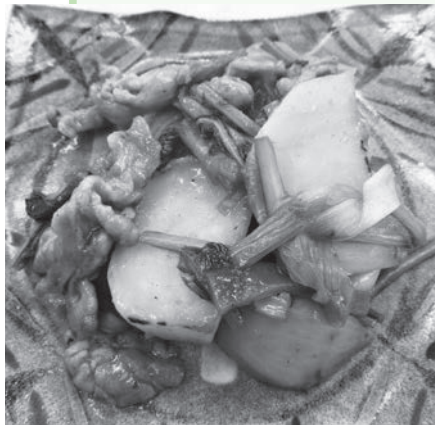
旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.111

豚肉とカブの甘酢炒め

1人分の栄養価 エネルギー261kcal、塩分1.6g



材料 (4人分)

カブ(葉付き).....	3～4個	
豚もも肉.....	300g	
ニンジン.....	50g	
ネギ.....	1/2本	
A	しょうゆ.....	小さじ1
	酒.....	大さじ1
	おろし生姜.....	小さじ1
	片栗粉.....	大さじ2
サラダ油.....	大さじ2	
B	しょうゆ・酢.....	各大さじ2
	砂糖・みりん.....	各大さじ1
	おろし生姜.....	小さじ2

豚肉はタンパク質はもちろん、疲労回復に効果的なビタミンB1を多く含みます。カブも葉を一緒に使うことで、ビタミンAやカルシウムを摂取できます。豚肉の旨味とカブの優しい甘みが良く合います。

作り方

- ①カブは1cm幅の半月切り、葉と茎は別々にし3cm幅に切る。ニンジンは1cm幅の短冊、ネギは斜め薄切りにする。Bの調味料を合わせておく。
- ②ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、一口大に切った豚肉を入れて下味を付ける。
- ③フライパンに油を大さじ1入れ、カブを強火で両面こんがりと焼き取り出す。ニンジンとカブの茎を入れ、少量の水を加えて煎り煮し取り出す。
- ④フライパンに油を大さじ1加え、豚肉に片栗粉をまぶし、よくほぐしながら炒める。
- ⑤④にカブの葉とネギ、③を加え、Bの調味料を加えて全体を混ぜ合わせ、一煮立ちさせる。

閼旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課予防班内)