

01 主菜 豚肉とにんにくの芽のソテー

memo 数値：1人分

エネルギー	140Kcal
炭水化物	6.9g
たんぱく質	13.9g
塩分	1.2g



レシピ Recipe

- 1 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつける。
- 2 にんにくの芽は3cm程度の食べやすい長さに切る。
- 3 サラダ油をひいたフライパンで①を炒める。
- 4 肉がかかるく色づいてきたら、②を加え炒める。
- 5 肉に火が通ったら、合わせておいたBの調味料を加え軽く炒める。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつける。

材料	数量
豚もも赤身肉(スライス)	120g
A 醤油	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/2
にんにくの芽	60g
サラダ油	小さじ1
おろし生姜	2g
豆板醤	1g
B 醤油	小さじ1・1/2
B 酒	小さじ1・1/2
砂糖	小さじ2/3
こしょう	少々
片栗粉	小さじ3/4

栄養士・調理師から一言

ビタミンB1の多い豚肉とその吸収を助けるア
リシンを含むにんにくの芽は相性抜群です。
にんにくと豆板醤で食欲をそそるスタミナ
メニューです。



(分量は2人分です)