

豚肉と豆苗の炒め物

豆苗は葉酸や β -カロテン(体中でビタミンAに変化する)、食物繊維などのビタミン・ミネラルが豊富な野菜です！
 β -カロテンは油と一緒にとると吸収率UP！



□ 1人分の栄養価

エネルギー	203 kcal
β -カロテン	88 μ g
葉酸	33 μ g

【材料】 2人分

豚こまぎれ肉	160 g
片栗粉	大さじ1~2
豆苗	1/2パック
しめじ	1/2パック
ごま油	大さじ1/2
ポン酢	大さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①豚肉に片栗粉をまぶしておく。
- ②豆苗は食べやすい長さに切る。しめじは石づきを除き小房に分ける。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の豚肉をほぐしながら炒め、火が通ったら塩・こしょうをする。しめじと豆苗も加えて炒め、ポン酢を回し入れ、強火で手早く混ぜる。