

「時短レシピ：簡単豚肉スタミナ丼」



レシピのポイント

- ・ 豚肉は蛋白質、鉄分、ビタミン B 群を豊富に含みます。中でもビタミン B1 は糖質をエネルギーに代える時に必要な栄養素で、疲労回復に良いとされています。
- ・ 豚肉に含まれるビタミン B1 とにんにくに含まれるアリシンと一緒に摂ると効果が高まり滋養強壮やスタミナアップに期待が出来ます。
- ・ カット 野菜や冷凍野菜を使用することで時短にもなります♪冷蔵庫の余りの野菜を活用するとフードロス対策にも繋がります。

栄養価(1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 539 kcal |
| たんぱく質 | 19.9 g |
| 脂質 | 24.1 g |
| 炭水化物 | 59.8 g |
| 塩分 | 2.2 g |
| 食物繊維 | 3.2 g |
| ビタミンB1 | 0.47 mg |

【材料】(一人分)

- ・ 白米 130g
- ・ 豚こま切れ 60g
- ・ カット 野菜 50g(1/2 袋)
- ・ 冷凍ほうれん草 30g
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 刻みのり 適量
- ・ 卵黄 1個
- ・ 七味唐辛子 適量
- ・ ☆合わせ調味料
- ・ おろしにんにく 小さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 醤油 小さじ2
- ・ 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ・ 胡椒 少々

【作り方】

- ① フライパンにごま油を入れ熱し、豚肉を入れて火が通ったらカット 野菜、冷凍ほうれん草を入れしんなりするまで炒める。
- ② ☆合わせ調味料を入れ炒める。
- ③ 丼にご飯を盛りつけ、②と刻みのりをのせ、真ん中に卵黄をのせる。
お好みで七味唐辛子をふる。

