



ゲンキ
レシピ

豚肉ネギソース

○調理時間：15分 ○エネルギー：約360kcal
○塩分量：約2.0g (1人分)

豚肉で疲労回復ビタミンを補給

疲労回復ビタミンともよばれるビタミンB₁。炭水化物などの糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れの原因につながります。ビタミンB₁が豊富な豚肉を酢の利いたネギソースでいただきます。ソースの酸味が食欲をそそり、食欲が落ちているときにもさっぱり食べられます。



材料(2人分)

- 豚ロース肉 …… 2枚
- 塩 …… 1つまみ
- カレー粉 …… 小さじ1/2
- 片栗粉 …… 大さじ2
- ゴマ油 …… 大さじ1

(ネギソース)

- ネギ …… 7cm
- ショウガ …… 1/2かけら
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 輪切り唐辛子 …… 適宜

作り方

- ① 豚肉はスジ切りをする。
- ② 塩、カレー粉、片栗粉を混ぜ合わせて豚肉にまぶす。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、薄く煙が上がってきたら肉を入れ、中火で両面焼く。
- ④ 肉を焼いている間にネギはみじん切り、ショウガはすりおろし、調味料、唐辛子と合わせてネギソースを作る。
- ⑤ 豚肉が焼き上がったら2cm幅に切り、上からネギソースをかける。

酢の代わりに
レモン汁を使えば
ビタミンC
補給に



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～