

体を温めるレシピ：主菜

「かぼちゃと豚肉の黒酢炒め」

かぼちゃに含まれるビタミン E は抹消血管を拡張させ血流を良くする働きがあり、夏の冷えを解消する効果が期待されます。

<主な材料・2人分>

- ・豚ロース肉 160 g
- ・酒 大さじ 1
- ・醤油 小さじ 1/4
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・かぼちゃ 1/4 個
- ・茄子 1 本
- ・ピーマン 1 個
- ・油 大さじ 1
- ・A 黒酢 大さじ 2
- ・A 砂糖 大さじ 1 と 1/2
- ・A 醤油 大さじ 1
- ・A 酒 大さじ 1
- ・A 片栗粉 大さじ 1/2
- ・A にんにく (すりおろし) 小さじ 1
- ・A 煎りゴマ 大さじ 1



<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切り、酒、醤油、片栗粉を揉み込んでおく。
- ② かぼちゃは 3cm×2mm の薄切りにし、レンジで 600W15 分蒸す。茄子はヘタを取り、斜めの輪切りにし、さらに 1cm 幅の棒状に切る。ピーマンはヘタと種を除き、茄子と同じ 1cm の短冊切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、①を焼く。一度取り出し、②の野菜を炒める。軽く火が通ったら肉を戻し、A を加えて全体を炒め合わせる。

(1人分)

エネルギー 434kcal 蛋白質 19g 塩分 1.5g