

「夏野菜のスタミナ丼」

にんにくにはアリシンというビタミンB1の吸収を助け、エネルギー代謝を促進する働きがあるため、疲労回復に効果があります。

<主な材料・2人分>

- ・レタス 2枚
- ・大葉 10枚
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・豚コマ肉 160g
- ・A にんにくすりおろし 1片
- ・A 味噌 大さじ2
- ・A 酒 大さじ1と1/2
- ・A みりん 大さじ1
- ・A 砂糖 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1
- ・ご飯 1人150g



<作り方>

- ① レタスはザク切りにする。大葉はじくを取って千切りにしサッと水にさらし、水気を切る。ズッキーニは細い所を5mm程度の輪切りに、太い所は半月切りにする。
- ② ポリ袋に豚肉とAを入れて揉み込み、空気を抜いて冷蔵庫で15分ほど置き、味をなじませる。
- ③ フライパンにごま油を引いて熱し、ズッキーニを入れ両面を焼いて一度取り出す。同じフライパンに②の豚肉を入れて炒め、火が通ったらズッキーニを戻して炒め合わせる。
- ④ 器にご飯を盛り、レタス、③、大葉の順にのせる。

(1人分)

エネルギー 486kcal 蛋白質 21g 塩分 2.0g