



ゲンキ レシピ

豚肉とミョウガのさっぱり炒め

○調理時間：15分 ○エネルギー：約270kcal
○塩分量：1.3g

酢とミョウガの相性が抜群

これからの季節が旬のミョウガ。薬味として脇役に回ることが多い食材ですが、そのシャキシャキとした食感と独特の香りは、もっと楽しみたいものです。この香りはアルファピネンという精油成分で、発汗や血液の循環、消化を促す作用があります。



材料(2人分)

- 豚薄切り肉…150g
- しょうゆ…大さじ1
- 酢……大さじ1
- ミョウガ……5個
- みりん……大さじ1
- ゴマ油…小さじ1
- 小麦粉……大さじ1

作り方

- ① 豚肉は4cm幅に切って小麦粉をまぶす。
- ② ミョウガは縦に4～5枚の薄切りにする。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、①の豚肉を焼く。
- ④ 肉に七割ほど火が通ったらミョウガを加えて炒め、調味料を加える。水分が飛んだらできあがり。

酢でさっぱり & 肉がやわらかく



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も公開中!

～ MEMO ～