



ゲンキ レシピ

インゲンと豚肉のピリ辛炒め

○調理時間：15分 ○エネルギー：約130kcal
○塩分量：約0.7g

ピリ辛で食欲増進

食欲が落ち気味の夏は、いつもと味付けを変えたり、辛みを加えるなどの工夫も大切。疲労回復に必要なビタミンB₁も積極的に摂りましょう。ビタミンB₁はニンニクやネギに含まれるアリシンと一緒に摂ると吸収が高まります。豚肉の中でも特に赤身にビタミンB₁が豊富です。



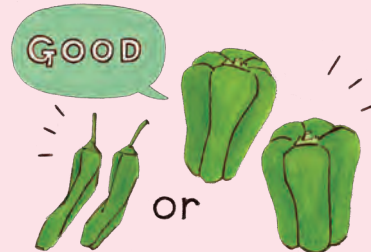
材料(2人分)

- 豚赤身ひき肉…100g
- ニンニク……………1/2かけら
- しょうゆ…小さじ1
- インゲン……………120g
- トウガラシ……………1/2本
- 片栗粉……………小さじ1
- ショウガ……………薄切り2枚
- オイスターソース…小さじ1
- ゴマ油……………小さじ1

作り方

- ① インゲンはすじを取り硬めに茹でて半分の長さに切っておく。
- ② ショウガ、ニンニクはみじん切り、トウガラシは輪切りにし、フライパンにゴマ油を入れて弱火で炒める。
- ③ 肉を加えて炒め、火が通ってきたら①のインゲンを加えてオイスターソースとしょうゆを加える。
- ④ 片栗粉を小さじ1の水で溶いて加え、水分が飛んだらできあがり。

インゲンの代わりに
シシトウやピーマンでも



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 ～