

小松菜と豚肉の炒め物



栄養成分(1人分)

エネルギー
148kcal

脂質
7.2g

塩分
0.9g

野菜
94g

♥ Point

▼小松菜は年中手に入り、価格もある程度安定していて、毎日の食事に取り入れやすい野菜です。

▼小松菜はアブラナ科の野菜で、ビタミンAをはじめとして細胞の老化を防ぐ抗酸化作用に優れています。またカルシウムが豊富なことで知られます。

材料(2人分)

・小松菜	1/2 束(100g)
・豚肉	100g
┌ ・しょうゆ	小さじ1/2
├ ・酒	小さじ1/2
├ ・生姜汁	少々
└ ・片栗粉	小さじ1
・しめじ	50g
・ねぎ	1/4 本
・生姜	2 枚
(・にんにく	1 片)
・油	適宜
┌ ・しょうゆ	大きじ1/2
├ ・酒	大きじ1/2
└ ・砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① 鍋に油を熱し、小松菜をさっと炒めて取り出す。
- ② 再び鍋に油を熱し、生姜とお好みでニンニクを入れて、弱火で炒め、次にネギ、豚肉を入れて炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、しめじを入れて炒め、小松菜を加えてさっと炒める。
- ④ ③にしょうゆ、酒、砂糖で調味して仕上げ、器に盛る。

♥カルシウムはビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が上がりますが、小松菜にはこの両方が豊富に含まれており、栄養的に非常に効率の良い野菜と言えます。