

春キャベツと豚肉のみそ炒め



材料 (2人分)

所要時間 20分程度
費用目安 300円前後

豚こま肉 160g
春キャベツ 200g
玉ねぎ 1個
卵 2個
オリーブ油
小さじ1・1/2

●減塩味噌 15g
●おろしにんにく 5g
●砂糖 小さじ1
●料理酒 大さじ1
●減塩醤油 小さじ2

作り方

- ①春キャベツはざく切り、玉ねぎはスライスにする。
卵は溶いておく。
- ②温めたフライパンにオリーブ油小さじ1/2をひき、食べやすい大きさに切った豚肉を炒め、一旦取り出す。
- ③同じフライパンにオリーブ油小さじ1をひき、①の野菜を入れ炒める。
火が通り野菜が柔らかくなったら溶き卵を入れ菜箸でかき混ぜる。
- ④卵が半熟状になったら②の豚肉を戻し入れる。
- ⑤水大さじ1を入れ、●の調味料をすべて加え、よく混ぜる。
- ⑥ある程度水分が飛び調味料が馴染んだら完成。

(1人分)

エネルギー	375kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	21.5g
炭水化物	16.5g
食塩相当量	1.7g
食物繊維	2.8g
ビタミンB1	0.82mg
ビタミンB2	0.44mg

ポイント・アドバイス

豚肉には疲労回復効果が期待できるビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、玉ねぎに含まれる「アリシン」と一緒に摂取することで吸収が助けられ、働きを長時間持続させるため、疲労回復に最適です☆今回のレシピでは18～74歳女性の1日に推奨されているビタミンB1量が摂取可能です。(男性は1.0～1.2mgの摂取が推奨)
また、ビタミンB群は水に溶けやすいため、スープなどにして召し上がるのもオススメです！