

主菜

# スタミナ焼肉



1人分の栄養価

- ・エネルギー：120kcal
- ・たんぱく質：7.3g
- ・カルシウム：10mg
- ・鉄：0.2mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
		[皮などを除いた重さ]	
サラダ油	4g	小さじ1	炒め油
豚肉 肩ロース	160g		
肉下味用	こしょう	少々	
	酒	3.4g	小さじ1弱
	しょうゆ	4.8g	小さじ1弱
にんにく	2g	チューブなら 1.5 cm	みじん切り (すりおろしでも可)
しょうが	2g	チューブなら 2.5 cm	みじん切り (すりおろしでも可)
にんじん	40g	1/3 本	せん切り 3mm
たまねぎ	55g	1/5 玉	半月切り 3mm
ニラ	15g	2.5 本	2 cmに切る
きびごとう	1g	小さじ 1/2 弱	
しょうゆ	7.2g	小さじ1強	
みりん	2.3g	小さじ 1/2 弱	
片栗粉	1.4g	小さじ 1/2	少量の水で溶く
一味唐辛子	少々		

- 炒め油で豚肉・にんにく・しょうがを炒め、肉下味用の調味料（こしょう・酒・しょうゆ）をふる。
- 肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎを炒める。
- 野菜がしんなりしたら、きびごとう・しょうゆ・みりん味を調える。
- ニラを加えサッと混ぜたら、一旦火を止め、水溶き片栗粉を回し入れる。全体をよくかき混ぜたら再度火をつける。
- 一味唐辛子を振り入れ、辛さを調整したら完成！

すりおろしのにんにく・しょうがだけを先に入れると、はねて危険です！必ず他の食材の後に入れましょう。



名前のとおり、スタミナがつく食材が入った炒め物です。豚肉に含まれる“ビタミンB<sub>1</sub>”の働きは、糖質がエネルギーに変わる際のサポートをすることです。また、たまねぎやにんにく、ニラに含まれる“硫化アリル”という成分には、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高める働きがあります。そのため、豚肉とたまねぎ、にんにく、ニラと一緒に入ったスタミナ焼肉は、疲労回復に抜群の料理です。

