

豚もも肉の塩レモン炒め



1人分栄養素	
エネルギー	281kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.5g
炭水化物	9.2g
食物繊維	3.6g
食塩	0.1g

材料〈2人分〉

豚もも薄切り肉…200g にんにく…1片
長ねぎ…1本 塩・こしょう…少々
豆苗…1パック レモン汁…大さじ1
ごま油…大さじ1

作り方

- 1 豚もも肉はひと口大、長ねぎは斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油とにんにくを熱し、豚もも肉を炒める。
- 3 豚もも肉に火が通ったら長ねぎを入れて炒め、塩・こしょうで味付けをする。
- 4 3cm程度に切った豆苗を入れ、ざっくり混ぜる。
- 5 レモン汁を入れて混ぜ合わせる。



ポイントはここです！

豚もも肉には良質なたんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれています。豆苗はビタミンC・B1のほかさまざまな栄養素をバランス良く含む万能野菜、ねぎやにんにくはビタミンB1の吸収や作用効率を高めてくれます。