

豚肉とニラのカレー炒め



1人分栄養素

エネルギー	433kcal
たんぱく質	47.5g
脂質	16.9g
炭水化物	17.3g
食物繊維	2.6g
食塩	1.0g

材料<1人分>

豚もも肉薄切り…150g	(a) カレー粉…大さじ1/2 酒…大さじ1 しょうゆ…小さじ1 みりん…小さじ1 しょうがチューブ…3cm
ニラ…1/4束	
ミニトマト…5個	
油…小さじ1	

作り方

- ① 豚肉を食べやすい大きさに、ニラを5cm幅、ミニトマトを半分に切る。
- ② 豚肉と(a:調味料)を混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったらニラとミニトマトを入れ軽く炒める。

料理のポイント

豚もも肉は、糖質を代謝するのに欠かせないビタミンB1が豊富です。アリシンが含まれているニラと一緒にとることで疲労回復効果がアップします。カレー粉は新陳代謝を高め、食欲増進につながります。

材料には、7大アレルギーを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×