

☆豚肉と長ねぎの柚子こしょう炒め☆

片栗粉をまぶして下味を付けた豚肉の食感とたっぷりのねぎが、柚子こしょうで冬味に！ご飯が進むおかずです！



1人分

223kcal



柚子こしょうは、
柚子と青唐辛子
から作られています！
辛いのが好きな方は
量を調節して
作ってみて下さい★

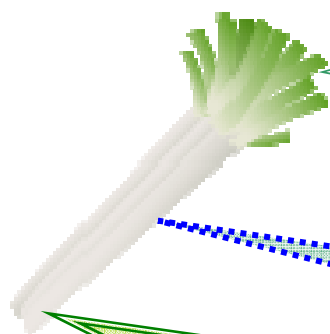
材料／2人分

豚もも肉うす切り 160g 片栗粉大さじ 1.5 a(酒大さじ 1 しょうゆ大さじ 1) 長ねぎ 150g
b(柚子こしょう小さじ 1 酒大さじ 1 しょうゆ大さじ 1 酢大さじ 1) ごま油小さじ 2

作り方

- ① 豚肉は 3 cm幅に切り、両面に片栗粉をまぶして余分な粉をはらい、a の酒としょうゆを混ぜたものにひたして下味をつけておく。
- ② 長ねぎは 6 cm幅のせん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、肉を炒めて中まで火が通ったら合わせておいたbの調味液を入れて炒め、最後に長ねぎを入れて炒め合わせたら出来上がり！！

★旬の食材★ 長ねぎ～11月から2月にかけてが旬。特に栄養価が高くないです！



ねぎの緑の部分は緑黄色野菜。

カロテン(ビタミンA)が多く含まれ、粘膜や皮膚を健康に保ち、ウィルスや細菌の侵入を防ぐので、体の免疫力を高め、風邪や病気を予防する働きがあります。

ねぎの白い部分にはビタミンCが多く含まれ、免疫力を高めるので、鼻づまりや腹痛などの風邪の初期の症状にも効果的です！

ねぎの強い香いと辛味の成分は「**硫化アリル(アリシン)**」という栄養成分です。

この成分は血行を良くし、体を温める作用があります。

また、**ビタミンB1**の吸収や働きを高め、疲労回復や消化液の分泌を良くするので食品の消化・吸収を高める作用があります。ビタミンB1を多く含む**豚肉**や**牛肉**と一緒に調理すると良いです！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！