

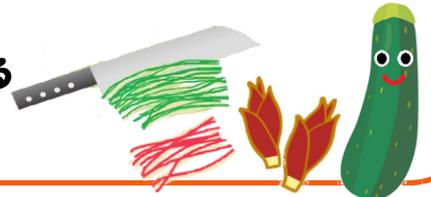
# 豚こまとみょうがとスッキーニのお酢でサッパリ炒め



- ～材料/2人分～
- ・豚肉こま切れ 150g
  - ・片栗粉 大さじ1
  - ・スッキーニ 200g(中1/2本)
  - ・みょうが 40g(2本)
  - ・酢 大さじ3
  - ・しょうゆ 大さじ1.5
  - ・砂糖 大さじ1.5
  - ・水 大さじ1.5
  - ・ごま油 小さじ1
- (a)

1人分  
269kcal

- ①豚肉に片栗粉をまぶしておく
- ②みょうがは縦半分にしてからせん切りに、スッキーニはみょうがの長さに合わせてせん切りにする
- ③フライパンにごま油をひき、①の豚肉を炒め、合わせておいた(a)で味付けをする
- ④火を止め、②を入れて軽く混ぜ合わせたら出来上がり  
(スッキーニは生でも食べられるので、軽く混ぜ合わせる程度でOK!)



**みょうが**の旬は6～8月です。

みょうがの香り成分“**α-ピネン**”には、



といった効果があり、**夏バテ予防** に効果的です！

