

おすすめヘルシーレシピ

豚肉の中華風卵炒め

(エネルギー175kcal タンパク質 11.4g 脂質 11.5g 食塩相当量 0.8g)

材料 (2人分)

○豚小間肉	80g
○塩・コショウ	少々
○小松菜	40g
○玉ねぎ	70g
○卵	1個
○ゴマ油	大さじ1/2
○おろし生姜	2g
○顆粒中華の素	1g
○酒	大さじ1/2
○醤油	小さじ2/3



作り方

- ① 豚小間肉に塩・コショウをして下味をつけます。
- ② 小松菜は3cm程度の長さに切り、玉ねぎは細めのくし切りにします。
- ③ 熱したフライパンに分量の半分のゴマ油をしき、よく溶きほぐした卵をかるく炒めて、半熟状になったら一旦ボウル等に取り出します。
- ④ フライパンに残りのゴマ油をしき、豚小間肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ、小松菜を順に加え、具材に火が通るまで炒めます。
- ⑤ 卵をフライパンに戻し、おろし生姜、中華の素、酒、醤油を加えて炒め合わせます。

ひとこと

冬に旬を迎える小松菜は、ビタミン類やミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。1日の野菜摂取量の目標は350g以上ですが、そのうちの1/3以上は緑黄色野菜にしましょう。生姜は香味野菜とよばれ、料理に香りを添え、薄味でも美味しい1品に仕上がります。