

## \* 豚肉とピーマンのカレー炒め \*



### 栄養価

エネルギー: 229kcal      塩分: 0.8g

### 材料 (2人分)

豚肩ロース薄切り肉: 150g  
ピーマン: 30g  
黄パプリカ: 50g  
油: 大さじ1/2  
すりおろしにんにく: 少々  
カレー粉: 小さじ1  
A { ケチャップ: 小さじ2  
ウスターソース: 小さじ2  
酒: 小さじ1

### 作り方

- ① ピーマンとパプリカは細めの乱切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、にんにくと豚肉を炒める。
- ③ 豚肉の色がかわったら、ピーマン、パプリカ、カレー粉を加えてひと炒めする。
- ④ Aを加えて全体にからめ、火を止める。

### ポイント

疲労回復に役立つビタミン B1 を豊富に含む豚肉とビタミン C を豊富に含むピーマンとパプリカを使った料理です。風味づけに使用するにんにくはビタミン B1 の働きを助けてくれるアリシンという栄養素を豊富に含みます。