

* 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。