



## 豚にらトマト



他のレシピは  
こちらから



### 【栄養価（1人分）】

エネルギー：243kcal

たんぱく質：14.8g

脂 質：17.2g

炭水化物：7.6g

食塩相当量：1.2g

### 【材料（4人分）】

豚薄切り肉 300g

塩 少々

酒 大さじ1(15g)

しょうが 25g

にら 1束(100g)

トマト 2こ(400g)

A 砂糖 小さじ1(3g)

しょうゆ 大さじ1(18g)

酒 大さじ1(15g)

ごま油 小さじ2(8g)

### 【下準備】

○豚薄切り肉・・・食べやすい大きさに切る

○しょうが・・・すりおろしてしぼる

○にら・・・3cmに切る

○トマト・・・湯むきをし、くし形に切る

○Aを合わせておく

### 【作り方】

① 豚肉は塩、酒、しょうが汁で下味をつける。

② フライパンに豚肉を入れて、中火で炒める。

③ 火が通ったら、にらとトマトを加えて炒め、  
Aで味をつける。

④ 火を止めて、ごま油で風味をつける。

豚肉とにらの食べ合わせは、夏バテ予防の効果があります。

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

トマトの皮は、気にならないのであればむかなくてもよいです。

ごま油は加熱すると風味がとぶので、火を止めてから加えるようにしましょう。