



瀬戸内市 管理栄養士



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。