

春レシピ： にらともやしの炒めもの

材料（2人分）

豚肉	150g
にら	1束
もやし	100g
ごま油	小さじ1
①酒	大さじ1
①しょうゆ	小さじ1
①片栗粉	小さじ1
①ごま油	小さじ1
②オイスターソース	大さじ1
②しょうゆ	小さじ1
②砂糖	小さじ1

作り方

- ①豚肉に①をもみこむ。
- ②にらを3cm長さに切り、もやしといっしょにポリ袋に入れ、ごま油を加えて混ぜる。
- ③フライパンを温めて①を入れて炒め、②を加えて混ぜる。②も入れてざっと炒め合わせる。



栄養成分表（1人当たりの含有量）

	脂質	18.5g
	たんぱく質	15.7g
	食物繊維	2.5g
	塩分相当量	1.7g

にらは疲労回復を助けるスタミナ野菜！

風邪を早く治すために働きます！

β-カロテンやビタミンC、体を温めるとされる成分を含みます。にらの持つ香り成分のアリシンが食欲を高めてくれる働きがあると言われており、食欲がない時にもおすすめです。

