



豚肉と小松菜の生姜ポン酢炒め

小松菜は通年出回っていますが、冬が旬の野菜です。旬の時期には、そうでない時期に比べてビタミンなどの栄養価が高いとされています。



小松菜はβカロテンやカルシウム、ビタミンC、B群、Eなどを豊富に含む緑黄色野菜です。βカロテンは油と一緒に摂取することで体への吸収効率が上がります。



【材料（2人分）】

豚バラ肉	160g
小松菜	80g
舞茸	30g
ポン酢	大さじ3
おろし生姜	小さじ1

【1人分】368kcal
たんぱく質12.6g 塩分1.6g

【作り方】

- ①豚バラ肉、小松菜、舞茸は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに豚バラ肉を入れ、中火で炒める。
全体に火が通ったら小松菜と舞茸を入れる。
- ③小松菜がしんなりしたら、おろし生姜とポン酢を全体に回しかけ軽く炒める。

豚肉にはビタミンB群（特にB1、B6）が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復を助ける効果があると言われています。

カロリーが気になる方は、モモ肉など赤身のお肉を選ぶのもオススメです。

