

カレー味の回鍋肉(副菜)



材料(2人分) 調理時間 15分

豚バラ薄切り肉(80g)、キャベツ2枚(150g)、
ピーマン1個(40g)、ネギ(40g)、にんにく1かけ、
サラダ油大さじ1/2、カレールウ1かけ、酒大さじ2、
砂糖小さじ1

1人当たりの栄養価

エネルギー 292kcal、食塩相当量 1.1g

野菜の量 115g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

夏バテや疲労回復におすすめのタンパク質や、ビタミンB1が豊富な豚肉と、その吸収率を上げるにんにくを使ったレシピです。

カレーの香辛料が食欲をそそる一品で、野菜は家にあるニンジンやタマネギなどでアレンジもできます。コレステロール値が気になる日は、豚バラ肉の油の少ない「豚もも肉」に変えるとよいでしょう。

作り方

- ① キャベツとピーマンは一口大に、ネギは斜め薄切りにする。豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ② カレールウは削り、酒、砂糖と混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンで豚肉を炒め、余分な脂をふき取る。
- ④ 豚肉をフライパンの端に寄せ、サラダ油と薄切りにしたにんにくを中火で熱し、香りが立ったら野菜を加えて全体を炒め合わせる。
- ⑤ ④に②を加えて全体にからめて火を止める。