



スタミナ丼



材料(4人分)

米 2合(300g)
 豚肉 140g
 すりおろししょうが 小さじ1
 にんにく 1片(1.2g)
 (チューブの場合は3cm程度)

A
 こいくちしょうゆ 小さじ1
 酒 小さじ1
 玉ねぎ 1/2個(140g)
 ニラ 1束(12g)
 油 少々

B
 こいくちしょうゆ 小さじ1
 酒 小さじ1
 砂糖 小さじ1弱
 中華スープの素 小さじ1弱
 塩 少々

作り方

- ①米を研ぎ、30分ほど浸水させ炊飯する。
- ②豚肉とニラは3cm幅に切り、玉ねぎはスライスにする。
- ③熱した鍋に油を入れ、豚肉を炒める。軽く火が通ったら、しょうが・にんにく、Aの調味料を入れてさらに炒める。
- ④玉ねぎとBの調味料を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ニラを加え炒め、最後に塩で味をととのえる。

ひとくちメモ

暑い毎日で疲れた日でも、食欲がそそり元気になれる一品です。

豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に効果があります。そして、ビタミンB1の吸収を高めてくれるのが、にんにくに含まれるアリシンという栄養素です。食材を組み合わせることで、暑さに負けない体を作りましょう。

