

料理名：スタミナ豚丼

【写真】



【材料（4人分）】

・豚肉	200g
・酒	小さじ1
・にんにく	1かけ
・しょうが	1かけ
・白かまぼこ	50g
・玉ねぎ	中1個
・にんじん	1/2本
・キャベツ	1/8玉
・にら	1/4束
★和風だしの素	小さじ1
★しょうゆ	大さじ1と1/2
★砂糖	大さじ1と1/2
★みりん	小さじ1
・油	大さじ1

【作り方】

- ① にんにく、しょうがをすりおろす。
- ② 豚肉は1cm幅に切り、酒、にんにく、しょうがで下味をつけておく。
- ③ 白かまぼこは縦半分に切り5mm、たまねぎはうす切り、にんじんは短冊切り、キャベツは1cm程度のざく切り、にらは3cmに切る。
- ④ フライパンに油を引き、②の豚肉をいためる。
- ⑤ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんをいためる。
- ⑥ にんじんがやわらかくなってきたら、白かまぼこ、キャベツをいため合わせ、調味料も加えてさらにいためる。
- ⑦ にらを加えいためて、具の完成。
- ⑧ できあがった具をご飯にのせる。

【ポイント】

- 肉や野菜等、一度にいろいろな食材を食べることができます。
- にんにくやしょうがの効果で、食欲が増します。
- 豚肉には疲れをとる働きがあるビタミンB1がたくさん含まれています。また、にんにくやたまねぎ、にらには香り成分のアリシンが含まれていて、ビタミンB1の吸収率をアップするので、豚肉との相性は抜群です。

