

【豚肉とじゃが芋のレモン炒め】(はだの野菜ヘルシー料理講座より)

【材 料 (4人分)】

豚もも肉(薄切り)	240g
A	
酒	大さじ2
片栗粉	小さじ1・1/2
オリーブ油	大さじ1/2
新じゃが芋	大2個(280g)
エリンギ	3本(200g)
オリーブ油	大さじ1/2
水	50ml
B	
レモン汁	1個分(40ml)
塩	小さじ2/3
粗びき黒こしょう	小さじ1/2
乾燥パセリ	少々



栄養価<1人分>			
エネルギー	200kcal	たんぱく質	16.3g
脂 質	7.0g	食塩相当量	1.05g

【下準備】

- ・豚肉は5cmに切り、Aを揉み込む。
- ・エリンギは長さ5cm・厚さ5mmの薄切りにする。
- ・じゃが芋はよく洗い、皮のまま3～5mmのちょう切りにする。水にさらしザルにあげて水をきる。



【作り方】

- ① 器にBの調味料を入れて混ぜる。
- ② フライパンに油大さじ1/2を入れ、中火でじゃが芋を炒める。水を加えて蓋をし、弱火で火が通るまで加熱する。火が通ったら一度取り出す。
- ③ 同じフライパンに油大さじ1/2を入れ、中火で豚肉を炒める。肉の色が変わったらエリンギを加えて炒める。
- ④ ②をフライパンに戻し、①を加えてひと混ぜする。
- ⑤ 皿に盛り付け、上からパセリを振る。

☆ポイント☆

- ・豚肉は脂肪の少ないもも肉を使っているためエネルギーを抑えられます。
- ・新じゃが芋は皮が柔らかいので、よく洗えば皮付きのまま食べられます。じゃが芋に含まれるビタミンCは抗酸化作用や粘膜を強くする効果があります。
- ・レモンの風味で少ない塩分でもさっぱりと食べられます。レモンに含まれるクエン酸は、疲労回復におすすめです。