



## グリーンアスパラと 豚肉の炒めもの

出来上がり料理



### 材料（2人分）

豚肉	150g
グリーンアスパラガス	4本
片栗粉	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
合わせ調味料	
みそ	大さじ1/2
甜麺醤	大さじ1/2
酒	大さじ1



### 作り方



- ①グリーンアスパラガスは、根元の硬い皮を取り除き、包丁の腹で軽くつぶして4等分する。
- ②豚肉は熱湯で約1分ゆでて水を切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、①のグリーンアスパラガスを入れて炒める。色が変わったら②の豚肉を加えて炒め合わせ、合わせ調味料で味を調える。

### ワンポイントアドバイス

緑黄色野菜のアスパラガスは疲労回復成分でうまみ成分でもあるアスパラギン酸やカロテン、ビタミンC・E・B群を多く含む。穂先には毛細血管を丈夫にする働きを持つフラボノイドの一種ルチンが多く、高血圧など血管に関する疾病に良い食材である。

豚肉には他の動物の肉の約10倍もビタミンB1が含まれ、糖質をエネルギーに変えて疲労回復を促し、中枢神経や末梢神経の働きを保つ効果がある。

