

豚肉と野菜のしょうが炒め



ひとくちメモ

しょうがは、生の時と加熱した時とで効能が変わってきます。生のしょうがに多く含まれる辛み成分のジンゲロールには血の巡りをよくして発汗を促す作用があります。ジンゲロールは加熱すると体を温める作用があるショウガオールという成分に変化します。



作り方

材料と分量 (4人分)



豚肉	150g
たまねぎ	1個(200g)
キャベツ	150g
にんじん	40g
こまつな	1株(40g)
しょうが	小さじ2(8g)
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1



- 1 たまねぎをうす切り、にんじんをせん切り、キャベツを短冊切り、しょうがをみじん切り、こまつなを2cmの長さに切る。



- 2 フライパンに油・しょうが・豚肉を入れて炒める。



- 3 にんじん・たまねぎを入れて炒める。



- 4 キャベツ・こまつな・調味料を入れて炒める。

栄養価

エネルギー 116kcal
たんぱく質 8.9g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
みそ汁 納豆

2022年9月の給食献立より

