

豚肉とほうれん草のポン酢炒め



…献立意向…



- * 豚肉のモモの部分を使用することにより余分な脂質の摂取を減らし、しっかりとタンパク質も摂れる一品です。
- * ポン酢を使用することで塩分摂取を抑えることができ、にんにくや赤唐辛子の香辛料により塩分がすくなくとも満足感を味わえます。
- * お好みでキノコ類などをプラスすると食物繊維も摂取できます。



献立名：豚肉とほうれん草のポン酢炒め

1人分栄養価： エネルギー 146kcal たんぱく質 19.4g 脂質5.7g 炭水化物 3.4g 食塩相当量 0.7g

材料：2人分

作り方：

豚モモ肉 160g
ほうれん草 100g
にんにく 6g(1～2かけ)
赤唐辛子 お好みで
オリーブオイル 5g
ポン酢 20g

- ① にんにくはみじん切りにし、ほうれん草は3～5cmに切る
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、みじん切りしたにんにくと赤唐辛子を香りが立つまで炒める
- ③ 豚肉を入れ、炒める
- ④ 豚肉に火が通ったら、ほうれん草の茎の部分を加えて炒め、その後ほうれん草の葉の部分を加えてさらに炒める
- ⑤ 全体に火が通ったらポン酢を加え、さっと混ぜる
- ⑥ 皿に盛りつけて、完成
※お好みで赤唐辛子は盛り付けの際に抜く

