

食べて健康

～豚肉と大根の薄切り生姜焼き～

～大根～

大根には消化酵素が豊富に含まれており
胸やけ・胃もたれ対策に役立ちます。
料理でむいた皮にも食物繊維が豊富に含まれているため、
捨てずにきんぴらにするのもおすすめです。



★★材料（2人分）★★

大根 10cm位
豚肉 200g
万能ねぎ 少々

塩・こしょう 少々
サラダ油 大1

☆しょうがチューブ 2cm位
☆みりん 大2
☆しょうゆ 大2
☆酒 大1
☆砂糖 小1

★★作り方★★

- ①大根は皮をむき、半月またはいちょう型に薄切りにする。
豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振る。
万能ねぎは小口切りにし、☆の調味料は合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、
大根をこんがり軽く焼き目が付くくらい焼いたら、
一度取り出しておく。
- ③大根を取り出したフライパンで豚肉を炒める。
- ④豚肉の色が変わったら取り出した大根と合わせた調味料を入れ、
さっと炒めて皿に盛る。
- ⑤万能ネギを散らす。