

スナップえんどうと豚肉の中華炒め

生活習慣病予防! 便秘解消!

《材料》～2人分～

スナップえんどう	100g
豚肉	50g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	少々
パプリカ(赤)	50g
パプリカ(黄)	50g
エリンギ	25g
ゴマ油	大さじ1/2
A	オイスターソース 大さじ1/2
	鶏ガラスープの素 小さじ1弱
	水 大さじ1



《作り方》

1. **スナップえんどう**は筋をとり、鍋に熱湯をわかし塩を加えてさっと下茹でした後、冷水につけてさまし、水気を切っておく。
2. **パプリカ(赤・黄)**と**エリンギ**は細切りにする。
3. **豚肉**は1口大に切り**塩・こしょう**で下味をつけて**片栗粉**を軽くまぶす。
4. **A**の調味料を混ぜ合わせておく。
5. フライパンに**ゴマ油**を入れて熱し、**豚肉**を入れて炒める。
6. ある程度火が通ったら、残りの具材を加えてしんなりするまで炒める。
7. 合わせておいた**A**を加えて全体に味をなじませて完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	140 kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	8.0g
炭水化物	11.0g
塩分	0.6g

おすすめポイント 

β-カロテン

ビタミンC

食物繊維

スナップえんどうと**パプリカ(赤・黄)**は、抗酸化作用を持つβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。がんや心筋梗塞などの生活習慣病の予防に有効です。また、**スナップえんどう**はさやごと食べることができるので、食物繊維もしっかり摂ることができ、便秘を防ぐ効果も期待できます!**エリンギ**は食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。色鮮やかな緑黄色野菜をたっぷり使ったオススメのレシピです♪