

豚肉とチンゲン菜の中華風炒め

抗酸化作用! 骨を強化!

《材料》 ~2人分~

豚こま肉	100g
チンゲン菜	100g(1株)
卵	1個
しいたけ	40g(4枚)
オイスターソース	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	大さじ1



《作り方》

1. **チンゲン菜**は根元を切り落とし、3cm幅に切る。
2. **豚こま肉**は食べやすい大きさに切る。
3. **しいたけ**は細切りにする。
4. **卵**は溶いておく。
5. フライパンに**ごま油**を入れ、**豚こま肉**、**チンゲン菜**、**しいたけ**の順に入れ、炒めていく。
6. **オイスターソース**、**ケチャップ**、**こしょう**を入れて、全体に混ぜ合わせる。
7. 材料に火が通ったら、**溶き卵**をまわし入れる。
8. 軽にかき混ぜて、混ざり合ったら火を止める。
9. 器に盛り付けて、完成。

~1人分の栄養成分~

エネルギー	144 kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	8.0g
炭水化物	3.1g
塩分	0.4g

おすすめポイント

βカロテン

カルシウム

鉄

チンゲン菜は抗酸化作用のある、**βカロテン**、**ビタミンC**、**E**を豊富に含む緑黄色野菜で、生活習慣病予防にオススメの食材です。**βカロテン**は脂溶性ビタミンのため、油を使う料理に用いると、体への吸収率が高まります。また、不足しやすい栄養素、**カルシウム**や**鉄**を多く含むのも特徴です。**しいたけ**に多く含まれる**ビタミンD**は**カルシウム**の吸収を促進してくれるので、この2つの食材だけで、骨粗鬆症予防に役立ちます。きのこ類は低カロリーなため、様々な種類のきのこを取り入れて料理にボリュームをもたせる工夫をしてみましょう。 マルゼン薬局 管理栄養士 石川