

調理例

豚肉と水菜のめんつゆマヨ炒め

【出典】DELISH KITCHEN

材料 (2人分)

○豚こま切れ肉…150g ○水菜…150g ○塩こしょう…少々
○おろししょうが…小さじ 1/3 A○酒…大さじ 1
A○めんつゆ…大さじ 1 と 1/2 A○マヨネーズ…大さじ 2

作り方

- 01 豚肉は塩こしょうをふり、水菜は根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- 02 フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉、おろししょうがを入れてほぐしながら肉の色が変わるまで弱めの中火で炒める。
- 03 Aを加えて馴染むまで炒める。水菜を加えて30秒程炒め合わせたら、完成！



からだに美味しい
レシピ

1

January

水菜 ~ potherb mustard ~

健康ポイント ▶ 90%以上が水分で栄養も豊富。

- B-カロテンが多く、体内に入るとビタミンAにかわり健康と美肌を維持。
- コラーゲンの生成を促し、抗酸化作用・免疫力強化などの効果あり。
- 葉酸は赤血球を作る栄養素なので、貧血予防に効果があり。