

# 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

## 🍷 今月の1品 長芋と豚肉のピリ辛炒め

長芋は中国では万能薬と言われ、漢方としても使用されている健康に良い食材です。長芋に含まれているムチンというネバネバ成分は、細胞を活性化させる働きがあり、新陳代謝が促進され、老化の予防、肌荒れ、疲労回復、便秘の改善、ダイエットに効果的です。その他、長芋は水分も多く含まれていて、冬場の水分不足の解消に最適です！



### 材料2人分

豚ロース肉(しょうが焼き用) …	120g
こしょう ………………	少々
長芋 ………………	200g
酢水	
酢 ………………	100cc
水 ………………	100cc
ニラ ………………	50g
シイタケ ………………	30g
サラダ油 ………………	大さじ1/2
★調味料A	
豆板醤 ………………	小さじ1/2
しょうゆ ………………	小さじ2
酒 ………………	小さじ2
砂糖 ………………	小さじ1/2

### 作り方

- ① 豚ロース肉は5cmの長さに切り、こしょうをふる。
- ② 長芋は5mmの厚さで半月切りにし、酢水で洗う。ニラは3cmの長さに切る。
- ③ シイタケは石づきを取り、細切りにする。
- ④ 調味料Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わった

- ⑥ ⑤のフライパンで長芋を両面に色がつくまで炒め、シイタケ、ニラ、炒めた豚肉を入れて調味料Aとからめる。

### おいしいポイント

長芋の粘り気とサクサク感を一度に楽しめます！

○市食生活改善協議会が試作・検討したレシピです。

テーマは「旬の野菜を取り入れ、1日野菜を350g以上食べましょう」です。

1人分の栄養価

エネルギー  
176kcal

たんぱく質  
7.6g

脂質  
6.1g

塩分  
1.2g