



# 豚肉の生姜炒め

子どもたちに人気のあるメニュー

## 🍴 材料（4人分）

豚肉	80g
玉ねぎ	100g
たけのこ（水煮）	40g
キャベツ	100g
赤ピーマン	20g
生姜	6g
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2
みりん	適量

## 🍴 作り方

- 1 豚肉とキャベツは食べやすい大きさ、玉ねぎはくし切り、たけのこは千切り、赤ピーマンはスライスに切る。生姜はおろしておく。
- 2 フライパンに油を熱し生姜を炒め、香りがでてきたら豚肉を入れ炒める。塩、こしょうで下味をつける。
- 3 2に玉ねぎとたけのこ、キャベツ、赤ピーマンを入れ炒める。
- 4 酒、しょうゆ、みりんを加え炒め、ふたをして火が通るまで蒸す。



夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1が不足することで起こります。ビタミンB群は水に溶けるため、汗をたくさんかくこれからの季節、特に不足しやすくなります。

そこで、夏バテ防止に、ビタミンB1をたくさん含む豚肉を食べるのがおすすめです。