

NO.57 今月の食材

長ねぎ



おいしい時期: 12月~2月

栄養たっぷり 身近な万能薬

ねぎに含まれるアリシンには、身体を温める働きやビタミンB1の吸収を高める働きがあり、疲労回復を促します。さらに、ねぎからは老化防止やしみ対策につながるセレンも摂取できます。ねぎは緑の部分にもたっぷり栄養素が含まれている為、白い部分同様に摂取することをお勧めします。

白い部分の巻きがしっかりしていて、弾力と光沢があり、緑と白の部分の色がはっきりしているものを選びます。

長ねぎと豚肉のピリ辛さっぱり炒め

調理時間: 10分

エネルギー: 172kcal 塩分: 1.5g (1人前)



材料	(2人前)
豚バラ肉	150g
長ねぎ	1本
ごま油	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1
ポン酢	大さじ2
コチュジャン	小さじ1
豆板醤	小さじ1

- ①長ねぎは斜めに1~2mmの幅に切る。
- ②豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ③フライパンを中火で熱し、ごま油、すりおろしにんにくを入れる。
- ④豚肉を入れ色が変わるまで炒める。
- ⑤長ねぎを加えしんなりするまで炒めたら、ポン酢、豆板醤、コチュジャンを入れ、味をなじませたら完成。

(株)サノ・ファーマシー 管理栄養士