



ピーマンと豚肉の油炒め

豚肉、にんにくを使いビタミンB1の吸収もよくなり、夏の元気回復におすすめの一品

食
材
量
(2
人
分)

緑ピーマン	2個
赤ピーマン	1個
豚こま切れ肉	80g
にんにく(みじん切り)	1片
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜
【下味】	
酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
こしょう	少々

■作り方■

- ① ピーマンは種とへたを除き、一口大に切る。
- ② 豚肉は下味をつける。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、豚肉を炒め、肉の色が変わったらピーマンを加え炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

「いざというときのお助け食品」

体調の悪いときや忙しい時、すぐ食べられる缶詰(サバ缶、焼き鳥缶など)、レトルト食品(カレー、おかゆ、煮魚など)、冷凍食品(うどん、焼きおにぎり、餃子など)など加工食品を用意しておく便利です。お助け常備品を賢く使いましょう。

