

## ★夏ばて対策レシピ



### 🍷 豚肉と大葉炒め

#### 材料（4人分）

豚肉(こま切れ)	250g
大葉	4枚
片栗粉	適量
油	大さじ1
レタス	3枚(約25g)
キュウリ	1本(約160)
塩	少々

#### 栄養成分（1人分）

エネルギー	: 231kcal
たんぱく質	: 13.0g
脂質	: 16.1g
炭水化物	: 7.3g
食塩相当量	: 2.2g

タレ：ニンニク・生姜  
白ごま・砂糖・酢・しょう油  
ごま油

1欠け  
大さじ1  
大さじ1/3



#### 作り方

レタスは適当な大きさに手でちぎり、キュウリは千切りにする。  
ニンニク・生姜は、みじん切りにし、白ゴマ・砂糖・酢・しょう油・ごま油を加えてタレをつくる。  
豚肉に、千切りした大葉と片栗粉をまぶし、熱したフライパンに油を加え豚肉をこんがり色がつくまで炒める。  
お皿にレタス・キュウリを置き、その上にお肉をのせタレをかけて出来上がり。