

◎メニュー名：ピーマンと豚肉のみそ炒め

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分	分量目安：2人分	エネルギー：284kcal(1人分)	食塩相当量：1.4g(1人分)
----------	----------	--------------------	-----------------

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

じゃが芋	ビタミンC	抗酸化作用	・・・認知症予防
ピーマン	ビタミンC・β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
豚肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
豚肩ロース薄切り肉	100g
じゃが芋	1個（150g）
ピーマン	3～4個（150g位）
ごま油	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
=A=	
酒・砂糖・みそ	各大さじ1



作り方

① 豚肉は食べやすい大きさに切る。じゃが芋は皮をむき、ピーマンと共に細切りにする。
②フライパンにごま油（小さじ1）・おろしにんにくをあわせて弱火で熱し、よい香りがしてきたら豚肉を加えて炒め、肉に火が通ったら一旦取り出す。
③②のフライパンにごま油（小さじ1）を入れ、じゃが芋を加えて透き通るまでじっくりと炒める。蓋をして弱火で蒸し焼きにする（2分～）。
④③に②の豚肉・ピーマンをあわせてさっと炒め、Aを加えて調味し、皿に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

じゃが芋にはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは加熱に弱い栄養素ですが、じゃが芋に含まれるビタミンCはデンプンに包まれているため、比較的加熱に強いのが特徴です。
じゃが芋×ピーマンでビタミンCが多く摂れる、パーフェクトレシピです！じゃが芋は柔らかくなりすぎると崩れてしまうため、蒸し焼きの時間に注意しましょう。