

豚肉とゴーヤの雑穀炒飯

エネルギー：655kcal タンパク質：21.9g 脂質：47.8g 炭水化物：31.2g
食物繊維：6.2g 食塩相当量：1.8g



<材料：1人分>

雑穀ご飯……………	茶碗大盛1杯	ごま油……………	小さじ2
豚バラ肉……………	50g	サラダ油……………	小さじ2
ゴーヤ……………	1/4本	粒マスタード……………	大さじ1
卵……………	1個	しょうゆ……………	小さじ1
にんにく……………	少々		

<作り方>

- ①豚肉は1cm幅程度に切る。ゴーヤは縦半分に切って、スプーンで種をくり抜き、薄切りにする。軽く塩でもむ。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、卵を流し入れる。ふくらんできたら大きくかき混ぜてボウルに移しておく。
- ③同じフライパンにごま油とニンニクを入れ、豚バラ肉を炒める。肉の色が変わったらゴーヤを入れて油がなじんだら、ご飯と粒マスタードを加え炒める。
- ④②を加えてさっと炒めたら、仕上げに醤油を入れて完成！

疲労回復
美肌

