ごはんに合う!

豚肉と里芋の甘辛炒め

材料(2人分)

	里芋	280g
	豚肩ロース	180g
	塩	少々
	片栗粉	9g(大さじ1)
	油	適量
材料A	砂糖	6g(小さじ2)
材料A	みりん	18g(大さじ1)
材料A	醤油	24g(大さじ1・1/3)
材料A	ショウガ	5g(1/2片)
	葉ネギ	3g(1本)

今回ご紹介するのは、旬の里芋を使用した「豚肉と里芋の甘辛炒め」です。甘辛い味付けで、ごはんと相性抜群のレシピです。
里芋には、日本人が不足しがちな食物繊維が含まれ、食物繊維は血糖値の上昇抑制やコレステロールの排出を促す作用があります。
丼、主菜、副菜などお好みに合わせて是非お試しください。

© 2021 シダックス栄養士会