

【第27回目／平成25年6月号】

## ふきと豚肉のにんにく炒めを紹介します。

---

ふきは、食物繊維やカリウム、カルシウムが多く低カロリーな山菜です。

食物繊維は、便秘予防やコレステロールを排出して動脈硬化を予防したり、糖の吸収を穏やかにしたりする効果があります。

また、カリウムは、塩分の排出を助け、利尿作用をもたらす高血圧の予防となりますので、旬の野菜を積極的に摂りましょう。

ふきはお味噌汁や煮物等和食にすることが多いと思いますが、豚肉とにんにくを使い中華風にアレンジしましたので、ぜひお試しください。



# ふきと豚肉のにんにく炒め

## 材 料(4人分)

・ふき	200g	A	砂糖	大さじ1/2
・豚ロース (しゃぶしゃぶ用)	60g		酒	大さじ1.1/2
			醤油	大さじ1.1/2
・人参	30g		・ごま油	小さじ1
・ニンニク	1かけ		・ごま	適宜
・きくらげ	1g			

## ＝作り方＝

1. ふきは7～8mm幅の斜め切りにする。豚肉は細切り、人参とにんにくはせん切り  
きくらげは水でもどしてから細切りにする。
2. フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りが出てきたら豚肉を加え白っぽく  
なったら、ふき、人参、きくらげを加え炒める。
3. 油が回ったら、Aを加えて弱火にし人参に火が通るまで炒める。
4. 器に盛って、ごまをふって出来上がり。

\* 豆板醤を加えても美味しくいただけます。

## ※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	73kcal
タンパク質	3.5g
脂質	4.1g
炭水化物	4.2g
カルシウム	26mg
塩分	1.0g
食物繊維	1.0g