

かぼちゃと豚肉の味噌マヨネーズ炒



材料・分量(1人分)

- ・豚もも薄切り肉・・・60g
- ・かぼちゃ・・・50g
- ・玉ねぎ・・・20g
- ・人参・・・20g
- ・ししとう・・・10g
- ・にんにく・・・1g
- ・油・・・3g
- ・マヨネーズ・・・10g
- ・味噌・・・8g
- ・砂糖・・・1g
- ・みりん・・・5g

作り方

- ① かぼちゃは5mm厚さのイチヨウ切りにし、水から5分下茹でをして水を切っておく。
- ② 玉ねぎ、人参は1cm幅に切っておく。ししとうはヘタの汚れた所を切り落としておく。
- ③ マヨネーズ、味噌、砂糖、みりんを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を敷いて、加熱し、豚もも薄切り肉を入れて、中火で1分炒める。
②のねぎ、人参、ししとうを入れて3分程炒める。
- ⑤ ①のかぼちゃを入れさっと炒める。
③の調味料を入れて全体にからめるように炒め合わせる。
- ⑥ 火を止めて、お皿に盛り付けたら出来上がり。

栄養量(1人分)

熱量298kcal、たん白質15.0g、脂質17.0g、炭水化物21.0g、カリウム671mg、リン182mg、食塩1.3g

南瓜はβ-カロテンやビタミン類が豊富に含まれる緑黄色野菜です。β-カロテンには抗酸化作用があり、がんの発生率や死亡率の減少に効果があります。また、シミやソバカスの原因となるメラニン色素の発生を抑制する効果があります。ビタミンEにはホルモン調節機能があり、血行を良くする働きがあり、肩こりなどの症状を改善します。南瓜には西洋かぼちゃと日本かぼちゃがあり、西洋かぼちゃは日本かぼちゃの倍以上も甘味が強く、エネルギー量も倍近くあることが特徴です。また、カロテンは非常に多く含まれています。南瓜はカリウム含有量が多い野菜ですので、1日50g程度を目安に食べましょう。

	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	炭水化物 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	β-カロテン (μg)
日本かぼちゃ	49	1.6	10.9	42	400	730
西洋かぼちゃ	91	1.9	20.6	43	450	4000