

＼夏バテ予防に♪／

ビタミンB1たっぷりレシピ♪ プルコギ風炒め～

【材料】 2人分

- ・豚肉 200g
 - ・人参 ½本
 - ・パプリカ ½個
 - ・ニラ 1/2束
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・黒コショウ 少々
- ☆調味料
- ・醤油・・・大さじ1
 - ・酒・・・大さじ2
 - ・はちみつ・・・大さじ1
 - ・にんにく（すりおろし）

【作り方】

- ①人参、パプリカを細切り、ニラは5cmくらいに切っておく。
- ②ビニールの中に豚肉をいれ、調味料をすべていれてもみこむ。
- ③フライパンに油をしき、②をいれて、肉の色が変わるまでしっかり炒め、野菜をすべていれて全体的に油が回るまで炒める。
- ④お皿に盛り、黒コショウをかけたらい出来上がり！



♪豚肉に含まれるビタミンB1はニンニクと一緒に食べると吸収率がUPしますよ♪