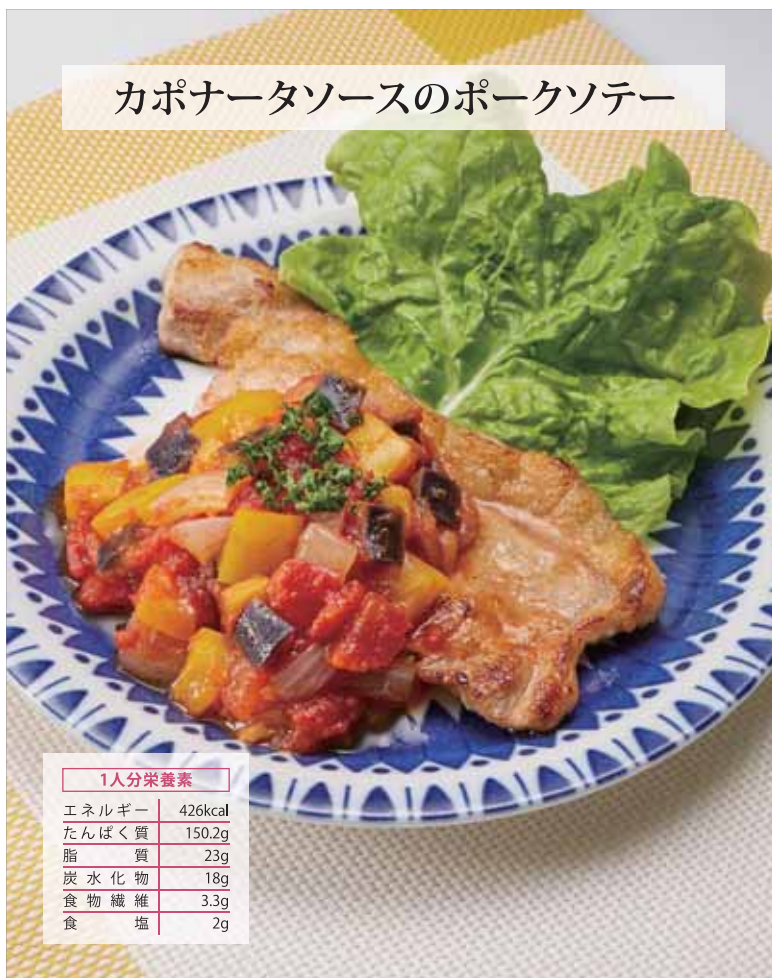


カポナータソースのポークソテー



1人分栄養素	
エネルギー	426kcal
たんぱく質	150.2g
脂質	23g
炭水化物	18g
食物繊維	3.3g
食塩	2g

材料〈2人分〉

豚肉ロース切り身…2切れ	にんにく……………1片
塩……………少々	黄パプリカ……………1個
こしょう……………少々	オリーブ油……………大さじ1
小麦粉……………少々	トマト缶……………1/2缶
サラダ油……………大さじ1	顆粒コンソメ…小さじ2
玉ねぎ……………1/2個	(A)塩……………少々
なす……………1個	こしょう……………少々

作り方

- ① 玉ねぎとなす、種とへたを取った黄パプリカは1cm角程度に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 耐熱ボウルに玉ねぎ、なす、にんにく、オリーブ油を入れて混ぜ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ ②に黄パプリカと(A)を混ぜ、電子レンジですらに6分加熱する。
- ④ 豚肉は筋切りをして塩とこしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を入れ、6～7分両面をしっかりと焼く。
- ⑤ ④に③をかけたら完成。

ポイントはここです！

豚肉には、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。また、玉ねぎやにんにくはビタミンB1の吸収率を高めてくれるアリシンが含まれているので、豚肉と合わせてとるとより効果的です。