

## 豚肉と長いもの山椒炒め



### 材料

(2人分)

豚もも肉（薄切り）	…… 160g
長いも	…… 130g
しいたけ	…… 30g
長ねぎ	…… 40g
しょうが	…… 1かけ
サラダ油	…… 大さじ1
醤油	…… 小さじ2
みりん	…… 小さじ2
粉山椒	…… 1～2振り
（付け合わせ）	
チンゲン菜	



### point

豚肉は糖質代謝に必要なビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。

また、長いもはデンプンの消化酵素を含んでおり、消化を高めることが期待されています。

今回は山椒をアクセントに加えることで爽やかに食べることができます。山椒は体を温め、胃腸の働きを高めたり、食欲を増進したりすることが期待されています。食べ過ぎは胃腸を刺激してしまうので、気をつけましょう。

### 作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさ、長いもは1cm厚さ、長ねぎはななめに、しいたけは薄く切る。しょうがは千切りする。
- 2 フライパンにサラダ油、しょうが、豚肉を入れ、焼き色がついたら、しいたけ、長ねぎを加える。最後に長いもを加えてサッと炒める。
- 3 醤油とみりんを加えてからめ、粉山椒をかける。
- 4 茹でたチンゲン菜を付け合わせて、プレートに盛り付けて完成！

