

疲労回復 レシピ

豚モモ

産直 コープ豚うす切(モモ)を使って 豚肉とピーマンのごまみそ炒め

みそとごまの風味で
おいしくいただけます。

豚肉は疲労回復に役立つビタミン B1 が豊富です。ビタミン B1 は糖質の代謝を促し、エネルギーに変える働きを活発にしてくれます。



もれなく
10
ポイント



産直

259772 冷蔵 次回 2月 1回

三重県・シガフードプロダクツ

コープ豚うす切(モモ)

300g

産直コープ豚の赤身の多いモモ肉を
スライスしました。

消費期限:お届け日含め5日

100gあたり
本体 **170**円

本体 **508**円
(税込 549円)

材料
(2人分)

259772 産直 コープ豚うす切(モモ)・・・150g
ピーマン …………… 3個
1136 金美人参 …………… 30g
ごま油 …………… 小さじ2

A みそ …………… 大さじ1
すりごま …………… 小さじ2
酒・砂糖 …………… 各小さじ1

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。ピーマンは種を除いて乱切りにする。人参は短冊切りにし、ラップに包んで電子レンジ(500W)で1分ほど加熱する。
- 2 フライパンに油と豚肉を広げて入れ、中火にかけて炒める。色が変わったらピーマンと人参を加えて炒める。野菜に火が通ったら A を加えてひと混ぜし、器に盛る。