



# 簡単！肉料理！

## オクラと豚肉の粒マスタード炒め

<材 料> 2人分

オクラ6本 豚切り落とし120g 玉葱大1/4個 赤パプリカ1/4個

サラダ油大さじ1/2 \*A\*醤油大さじ1 粒マスタード大さじ1/2

<作り方>

- ① オクラは3等分の斜め切りにする。玉ねぎは5mmに薄切りにする。赤パプリカは一口大の乱切りにする。
- ② フライパンに油を入れ中火で熱し、玉葱、肉入れ油がなじんだらオクラ、赤パプリカを加え1分程炒めたらAを加えて炒め合わせる。

\*アレンジ\* サラダ油はオリーブ油でもOK 豚肉は牛肉に代えてもOKです

おくらは腸内環境を整える食物繊維や抗酸化作用を持つβカロテンのほかカルシウムやカリウムなどのミネラルを多く含んでいます。

おくらのぬめり（食物繊維）はペクチンは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸がんのリスクを減らす効果やコレステロールを排出する作用もあります。また、オクラには抗発がん作用や免疫向上作用があるとされるβカロテンが、レタスの3倍以上も含まれています。おくら3本でレタス小1/3個と同じ食物繊維が取れます。

\*熱量 186Kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.2g 食物繊維 2.33g 塩分 1.68g

