



宮城学院女子大学さんとの共同企画

クックパーク

Cook park

今月は
暑さに
負けない
スタミナ料理

用意する食材(2人分)

豚こま……………200g
オリーブオイル……大さじ1
玉ねぎ……………1/4個
パプリカ 赤……………1/4個
パプリカ 黄……………1/4個
サニーレタス………2枚程度
温泉たまご……………2個

調味料

酒……………大さじ2
みりん……………小さじ2
カレー粉……………大さじ1
塩こしょう……………少々
醤油……………大さじ2
にんにく(すりおろし) ……1かけ
しょうが(すりおろし) ……1かけ



カレー風味のスタミナ豚玉丼

豚肉にはビタミン B1 が多く含まれており、これを吸収しやすくする働きが玉ねぎの硫化アリルにあります。ビタミン B1 の効果は疲労回復・食欲増進と、夏バテ予防にぴったりです。

Point!



玉ねぎ・パプリカは食べやすい大きさに切る。また、ボールに豚肉と調味料一式を加えて、よくもみこむ。
同時に、沸騰後に火を止めたお湯に生卵を13分入れ、その後、流水で冷やして温泉卵を作っておく。



フライパンにオリーブオイルを加えて熱する。温まってきたところで玉ねぎを加えて炒める。
玉ねぎが全体的にしんなりしてきたら、豚肉も加えて炒める。



豚肉の色が変わってきたら、パプリカを加えて、火がしっかりと通るまでさらに炒める。
その後、味見をしながら塩こしょうで味を調える。



丼にご飯をよそい、サニーレタスを盛り付ける。
その後、③で炒めた豚肉等をご飯の上に盛り付ける。



仕上げに、温泉たまごを乗せて完成!
お好みで、黄身を崩してお肉に絡めてお召し上がり下さい。

今回のレシピを考えたのは
尾形奈津季さんです。

食欲が減退する夏でも
しっかり栄養補給ができるよう、
食べやすい丼物にしました!

学芸学部食品栄養学科3年生

