

## タームとシカクマメの中華風炒め



### 材 料 (4人分)

|        |      |     |
|--------|------|-----|
| ターム(茹) | 200g |     |
| シカクマメ  | 60g  |     |
| にんじん   | 60g  |     |
| 豚薄切り肉  | 160g |     |
| 片栗粉    | 適量   |     |
| A      | しょう油 | 28g |
|        | 酒    | 28g |
|        | 砂糖   | 8g  |
|        | 豆板醤  | 8g  |
| 揚げ油    | 適量   |     |

### 作 り 方

- ① Aはよく混ぜ合わせておく。
- ② にんじんは1cm太めのいちょう切り、シカクマメは1.5cmの乱切り、タームは大きめのくし型に切る。
- ③ タームは片栗粉をまぶし、1分ほど揚げる。シカクマメは30秒ほど素揚げする。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、豚薄切り肉を火が通るまで炒める。
- ⑤ ④ににんじんを加え、さらに炒める。
- ⑥ にんじんに火が通ったら、揚げたターム、シカクマメ、Aを加え、水分をとばしながら全体を軽く炒める。

### ◀ 栄 養 価 ▶ (1人分)

| エネルギー    | タンパク質  | 脂質     | 炭水化物   | 塩分    |
|----------|--------|--------|--------|-------|
| 306 kcal | 21.0 g | 20.4 g | 18.9 g | 1.4 g |

### 島ヤサイの健康効果



#### ターム

芋類のなかでは低カロリーで、カリウム、カルシウム、鉄分、ビタミン A、ビタミン C を含んでいます。

食物繊維も多いので便通をよくする効果もあります。



#### シカクマメ

疲労回復効果のあるビタミン B<sub>1</sub>、ビタミン C のほか、むくみ予防のあるカリウムが多く含まれています。