

緑黄色野菜の中でもβカロテンを多く含むかぼちゃはアレルギー性鼻炎の症状緩和に期待できます。また豚肉のビタミンB群は、アレルギーの炎症を抑えるステロイドの合成に関わっています。

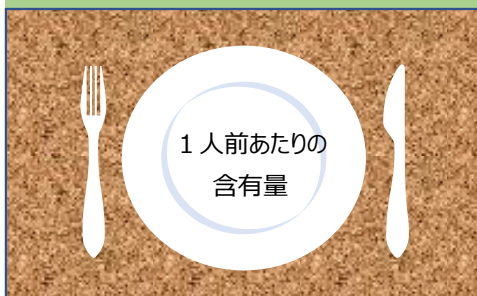


かぼちゃと豚肉のおかず

2024/4/9

材料	4	人前	調味料	
かぼちゃ	1/4	個	バター	g 20
豚バラうすぎり	100	g	しょうゆ	大さじ 2
いりごま	6	g	みりん	大さじ 1
			酢	大さじ 1
			砂糖	大さじ 1

栄養成分表



224

Kcal
エネルギー

28

ミリグラム
コレステロール

17.3

グラム
炭水化物

1.4

グラム
食塩相当量

作り方

- ① かぼちゃは5mm程度の薄切りにして、電子レンジかけて軟らかくしておく
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、熱したフライパンで焼きつけ取り出しておく
- ③ 同じフライパンにバター以外の調味料をいれて沸騰させたら、豚肉・かぼちゃ・バターを炒め合わせる
- ④ いりごまをふってできあがり