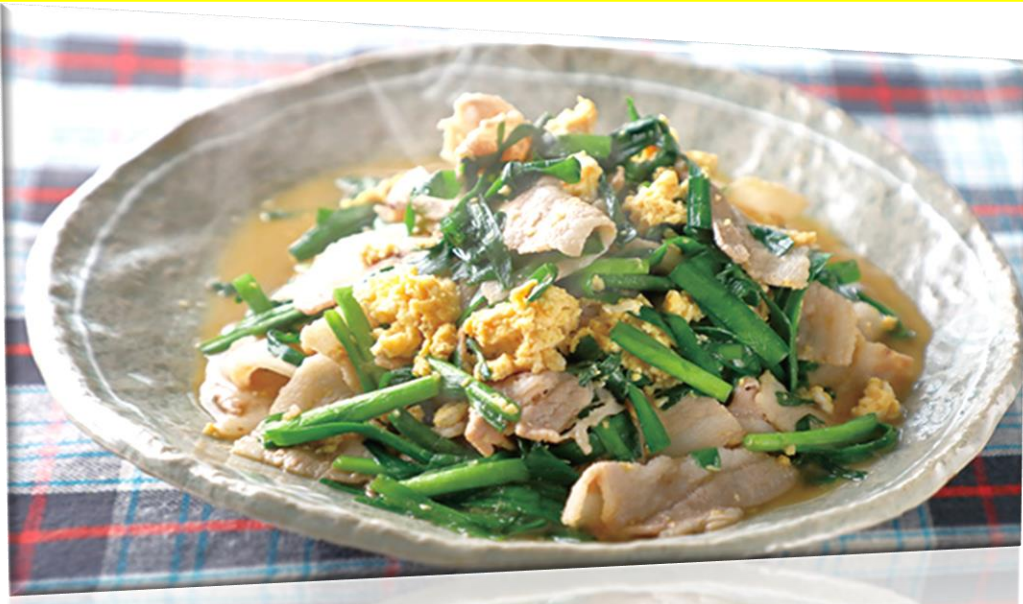
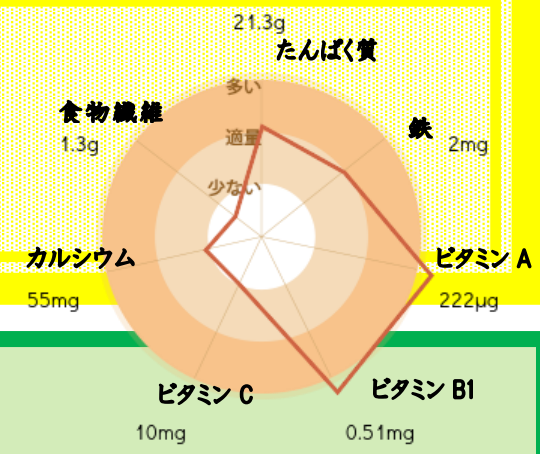


※数値は女性・30～49歳の参考値にて算出

免疫力 UP・疲労回復



【効果】

にら : アリシンが豊富 → 血流を促す → 免疫力 UP

: ビタミン B1 の吸収を促進

豚肉 : ビタミン B1 が豊富 → 疲労回復

【材料】

- 豚肉、にら
- 卵(1個) + 酢 + ごま油(各小さじ1)
- ごま油、酒、みりん、醤油 各大さじ1
- 鶏がらスープの素、おろし生姜 各小さじ1

ふわふわになる！

【作り方】

- ① 半熟のいい卵を作り、皿に取り出しておく。
- ② ごま油を熱し、豚肉→にらを炒める。
- ③ すべての調味料→①を加え、サッと炒める。

※とろみが欲しい方は最後に水で溶いた片栗粉を！