

牛久市健康づくり推進課 管理栄養士 おすすめレシピ



豚肉のやわらか生姜焼き



(材料) 2人分
キャベツ……………2枚くらい
にんじん……………1/10本
青しそ……………2枚
トマト……………1/3個
A { 生姜のすりおろし…小さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
豚肉(ももスライス) 160g
片栗粉……………大さじ1
油……………小さじ1



(作り方)

- ① つけ合わせのキャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはピーラーで薄く引く。(指を切らないように注意してください)
- ③ ①②を耐熱容器に入れ500Wで2分程度レンジ加熱する。
- ④ 青しそは、細切りまたは手でちぎる。トマトは、粗いみじん切りにする。
- ⑤ Aを混ぜ合わせる。
- ⑥ 食べやすい大きさに切った豚肉に片栗粉をまんべんなくつける。
- ⑦ フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を両面、焼く。
トマトのみじん切りを加え、肉に火がとおったらAを加え、弱火にしてフライパンをゆすりながら豚肉にからめる。
- ⑧ つけあわせの野菜を皿に薄くしき、その上に豚肉の生姜焼きをのせる。
仕上げに青しそをのせる。

	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
1人分の栄養価		221 kcal	17.9 g	10.3 g	14.4 g	2.0 g	1.0 g

おすすめポイント ～タレにつけない簡単生姜焼き～

- 豚肉につけた片栗粉が良い仕事をします。
加熱してできたトロミが味を逃がさないで、しっかり味が感じられます。
- トマトの酸味が味を深め、塩分が少なくてもおいしく感じます。
- さわやかな香味野菜(生姜、青しそ)は減塩を後押ししてくれます。

