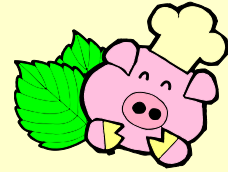


豚肉の 青じそソースかけ<主菜>



エネルギー 229kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。



おすすめポイント

豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1には筋肉や神経の疲労を回復させる働きがあります。



阿知須共立病院 栄養科

豚肉の青じそソースかけの作り方



材料（2人分）

| | |
|------|--------|
| 豚肉 | 60g×2切 |
| 塩 | 少々 |
| 小麦粉 | 少々 |
| 青じそ | 2枚 |
| 白ワイン | 大さじ4 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 少々 |
| 水 | 50ml |
| 粉ふき芋 | 100g |
| 人参 | 60g |

- ① 豚肉に塩をして、小麦粉をまぶす。
- ② 油を敷いたフライパンで①を焼く。
- ③ Aを鍋に入れて火にかけ、煮立たせる。
- ④ ③に②と千切りにした青じそを入れ、軽く煮る。
- ⑤ 肉を食べやすく切って皿に盛り、付け合わせを添え青じそソースを上にかけてたら完成。