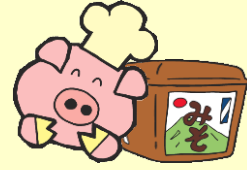


# 豚のみそ漬け焼き <主菜>



エネルギー 205kcal

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

豚肉にはビタミンB1が多く含まれます。ビタミンB1は筋肉や神経の疲労を回復させる働きがあるため、筋肉痛や腰痛などの症状緩和にも効果的です。



阿知須共立病院 栄養科

## 豚のみそ漬け焼きの作り方

### 材料（2人分）

|   |      |        |
|---|------|--------|
|   | 豚ロース | 60g×2枚 |
| A | みそ   | 大さじ1/2 |
|   | 酒    | 小さじ1   |
|   | みりん  | 小さじ1   |
|   | 砂糖   | ひとつまみ  |
|   | 油    | 大さじ1   |

### ○付け合わせ

|   |     |       |
|---|-----|-------|
|   | 大根  | 80g   |
|   | 人参  | 10g   |
|   | 青ジソ | 2枚    |
|   | 塩   | 適量    |
| B | 塩   | ひとつまみ |
|   | 砂糖  | 小さじ1  |
|   | 酢   | 小さじ1  |

- ① Aを混ぜ合わせ豚肉を15分程度漬ける。
- ② フライパンに油を中火で熱して①を焼く。
- ③ 色が変わったらひっくり返し両面を焼く。
- ④ 焼きあがったら食べやすい大きさに切って皿に盛る。

### 付け合わせ

- ① 大根・人参を千切りにし、塩もみをして水気を切っておく。
- ② Bを混ぜ合わせて①と和える。
- ③ 青ジソを下にひいて②を盛る。

