

豚肉の生姜焼き <主菜>



エネルギー 234kcal

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

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は、生姜の成分であるジンゲロンと一緒に食べることで新陳代謝がより活発になり、疲労回復効果を高めることができます。



阿知須共立病院 栄養科



豚の生姜焼きの作り方



材料（2人分）

豚ロース薄切り	30g×4枚
醤油	小さじ2
酒	小さじ1/2
A みりん	小さじ2/3
生姜	小さじ1
(すりおろし)	
サラダ油	小さじ1
マカロニ(乾)	20g
ケチャップ	小さじ1/2
キャベツ	1/2枚
トマト	1/4個
パセリ	適量

- ① Aを密閉袋に入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に豚肉を入れて揉み、20分程度漬ける。
- ③ 鍋に湯を沸かし、マカロニを茹でる。茹で上がったらずルにあげて水気を切り、ケチャップと和える。
- ④ キャベツを千切りにし、トマトをくし形に切る。
- ⑤ フライパンに油をひき、中火で豚肉の両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 豚肉を切って盛り付け、マカロニ、キャベツ、トマト、パセリを添えて完成。