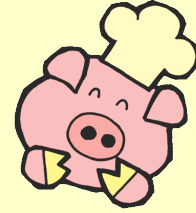


豚肉のカレー風味焼き <主菜>



エネルギー 242kcal

塩分 0.7g

※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B12が含まれています。ビタミンB12には、神経および血液細胞を健康に保つ働きがあります。

 阿知須共立病院 栄養科

豚肉のカレー風味焼きの作り方

材料（2人分）

豚ロース	2枚
塩	少々
カレー粉	0.3g
小麦粉	10g
サラダ油	適量
キャベツ(千切り)	100g
トマト(くし形)	2切れ
パセリ	適量
レモン	2切れ

- ① 豚肉に塩をふり、下味をつける。
- ② カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせ、①の豚肉にまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、中火で②の豚肉を焼く。
- ④ 豚肉の色が変わったら、ひっくり返し両面を焼く。
- ⑤ ④の豚肉を食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ⑥ キャベツ、トマト、パセリ、レモンを添える。
- ⑦ キャベツに、お好みでソースやドレッシングをかけて完成。