

豚肉のおろし煮

◆ 材料(4人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
豚もも薄切り肉	240g	A { しょうゆ みりん 酒	大さじ1弱
塩	小さじ1/3		小さじ2
しょうが	20g		小さじ2
大根	120g	サラダ油	大さじ1
青じそ	3枚		

◆ 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、塩をふっておく。
- ② しょうがと青じそはせん切り、大根はおろして水気を軽くしぼる。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、しょうがを加えて軽く炒めた後、豚肉を入れて炒める。
- ④ Aの調味料を入れて調味し、大根おろしを加えて煮る。
- ⑤ 器に盛りつけて、青じそを飾る。

◆ 1人分の栄養成分

エネルギー	138kcal	食物繊維	0.7g
たんぱく質	13.5g	塩分	0.9g
カリウム	325mg		