

御所属：なかはら食のみまもり会

御氏名：下岡志佐子様

**献立名（豚肉の生姜焼）**



<p>材料（1人分）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>豚小間(薄切り) 75g</li><li>醤油 大さじ 1/2(9g)</li><li>酒 大さじ 1/2(7.5g)</li><li>みりん 大さじ 1/2(9g)</li><li>砂糖 小さじ 1/2(1.5g)</li><li>おろし生姜 小さじ 1/2 強(3g)</li><li>おろしにんにく 小さじ 1/4 強(1.5g)</li><li>ごま油 小さじ 1/4(1g)</li><li>小松菜 50g</li><li>しめじ 50g</li><li>赤パプリカ 20g</li><li>黄パプリカ 20g</li></ul>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"><li>①豚肉を 3~4 cm幅、小松菜を 4cm、しめじはほぐす。パプリカは乱切りにする。</li><li>②豚肉~ごま油、小松菜としめじ、赤・黄パプリカを、それぞれポリ袋に入れ、しっかり混ぜ合わせる。</li><li>③鍋に湯を沸かし、ごく弱火にして②のポリ袋をすべて入れて加熱する。</li><li>④野菜は5分で鍋から出し、粗熱を取る。</li><li>⑤肉は 10 分で鍋から出し、布巾などに包み袋の上からもみほぐす。</li></ol> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 3種のメニューが一度にできる。</li><li>・ 野菜は冷凍するとパラパラになるので、单品と組み合わせができる。</li><li>・ 豚肉の生姜焼きの味付けだけで、野菜も美味しく食べることができる。</li></ul>
---	--

栄養成分(1人あたり)

・エネルギー 268kcal    ・たんぱく質 17.4g    ・脂質 13.8g  
・炭水化物 15.2g    ・食塩相当量 1.6g