

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">豚小間(薄切り) 75g醤油 大さじ 1/2 (9g)酒 大さじ 1/2 (7.5g)みりん 大さじ 1/2 (9g)砂糖 小さじ 1/2 (1.5g)おろし生姜 小さじ 1/2 強 (3g)おろしにんにく 小さじ 1/4 強 (1.5g)ごま油 小さじ 1/4 (1g)小松菜 50gしめじ 50g赤パプリカ 20g黄パプリカ 20g	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">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。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。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。④野菜は5分で鍋から出し、粗熱を取る。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。 <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none">• 3種のメニューが一度にできる。• 野菜は冷凍するとパラパラになるので、単品と組み合わせができる。• 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。
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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