



ねぎの豚肉巻き オニオンソース

栄養士コメント

豚肉にはビタミンB1が多く含まれており、疲労回復に効果があります。ネギにはビタミンB1の吸収を良くするアリシンが含まれており一緒に摂ることでより効果的です。またネギは身体を温める作用があり、冷え性、風邪予防に効果的です。



作り方

- ①：ねぎを豚肉で巻き、片栗粉を薄くまぶす。
- ②：フライパンに少量のサラダ油をひき、①をネギに火が通るまでこんがり焼く。
- ③：オニオンソースの調味料を混ぜ電子レンジで加熱する。
- ④：お皿に盛り付け、オニオンソースをかける。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	165 kcal
2. たんぱく質	18.8 g
3. 総脂質	4.9 g
4. 炭水化物	10.3 g
5. カルシウム	36 mg
6. リン	208 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	4 μg
10. ビタミンEα	0.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.79 mg
13. ビタミンB2	0.20 mg
14. ビタミンC	23 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚もも・脂無	80 g
薄切り肉4枚程度。	
2. 白ねぎ	1/2 本
4cmぐらいの長さに切る。	
3. 片栗粉	適宜
<オニオンソース>	
4. 玉葱	30 g
おろし金でおろす。	
5. 減塩しょうゆ	1 小サジ
6. みりん	1 小サジ
<付け合わせ>	
7. キャベツ	1 枚
千切りにする。	
8. トマト	適宜

