



豚肉のヨーグルト味噌漬け

栄養士コメント

発酵食品は腸内の善玉菌を助け、腸内環境を整え、代謝、免疫力をアップさせます。抗酸化成分も含んでおりアンチエイジングが期待できます。ヨーグルトで漬けることでお肉を柔らかくする効果があります。



作り方

- : 豚ヒレ肉は1cm幅に切る。
- : ボールにヨーグルト、味噌、みりんをよく混ぜ、豚ヒレ肉を入れまんべんなく絡め混ぜる。冷蔵庫で半日から1日漬け込む。
- : 熱したフライパンにサラダ油を少々ひき、を中火で焼く。
- : アスパラ、たけのこは食べやすい大きさにきり、フライパンで焼く。
- : お皿に盛り付ける。

成分値 (1人分)

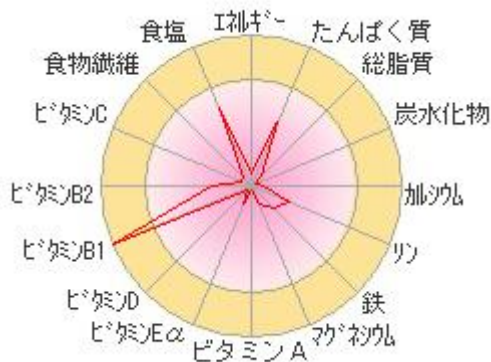
摂取値 単位

1. エネルギー	194 kcal
2. たんぱく質	26.0 g
3. 総脂質	5.3 g
4. 炭水化物	8.8 g
5. カルシウム	59 mg
6. リン	308 mg
7. 鉄	1.6 mg
8. マグネシウム	43 mg
9. ビタミンA	24 μg
10. ビタミンE	1.1 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	1.38 mg
13. ビタミンB2	0.37 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	1.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚ヒレ	100	g
2. ヨーグルト(プレーン)	2	大勺
3. 白味噌	1/2	大勺
4. みりん	1	小勺
5. サラダ油		少々
6. グリーンアスパラガス	2	本
7. たけのこ(ゆで)	20	g



(黄色い部分が範囲内です)