



肉味噌のレタス包み

栄養士コメント

豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1が豊富です。また、ニラに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を促進してくれます。

たけのこを入れることでボリュームアップに加え、食感もよくなります。旬のレタスで包んで食べていただきます。



作り方

レタスは洗って水気を拭き、大きな葉は小さくしてお皿に盛る。

きゅうりは細切りにする。

ニラは5mm幅に切る。

たけのこは細切りにする。

豚肉を細かく切る。

フライパンを熱し、油をひき、豚肉を炒める。

豚肉に火が通ったらたけのこ、ニラを加え炒める。

ニラがしんなりしてきたら味噌、砂糖を加え炒める。

成分値 (1人分)

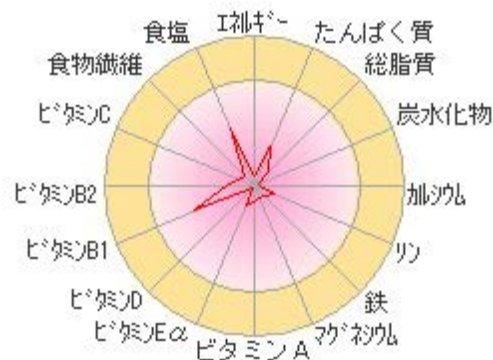
摂取値 単位

1. エネルギー	181 kcal
2. たんぱく質	16.5 g
3. 総脂質	8.1 g
4. 炭水化物	10.5 g
5. カルシウム	32 mg
6. リン	175 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	75 μg
10. ビタミンE	1.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.55 mg
13. ビタミンB2	0.26 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.9 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚肩・脂無	70 g
2. レタス	30 g
3. にら	20 g
4. たけのこ(ゆで)	30 g
5. きゅうり	30 g
6. ごま油	1/4 小サジ
<調味量>	
7. タニタ 減塩味噌	1/2 大サジ
8. 上白糖	1 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)