



とろろと豚肉の梅生姜焼き丼

栄養士コメント

豚ももの赤身は、たんぱく質・ビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は疲労回復効果があり、ネギ類に含まれるアリシンと一緒に取ることで吸収がよくなります。長いものは夏バテで弱った胃腸の粘膜を保護します。梅と生姜でさっぱりと食べやすいスタミナメニューです。



作り方

- : 豚肉は表面に薄く小麦粉をまぶす。
- : 調味液は合わせておく。
- : フライパンを熱してサラダ油を少量ひき、豚肉と玉葱を炒める。
- : 豚肉に火が通ったら調味液料を加えて、味をからませる。
- : 丼にご飯をもり、その上に の炒めたお肉ととろろをのせる。青ネギを散らす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	493 kcal
2. たんぱく質	24.4 g
3. 総脂質	5.1 g
4. 炭水化物	82.5 g
5. カルシウム	60 mg
6. リン	272 mg
7. 鉄	1.6 mg
8. マグネシウム	54 mg
9. ビタミンA	48 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.93 mg
13. ビタミンB2	0.24 mg
14. ビタミンC	18 mg
15. 食物繊維	2.8 g
16. 食塩	1.0 g

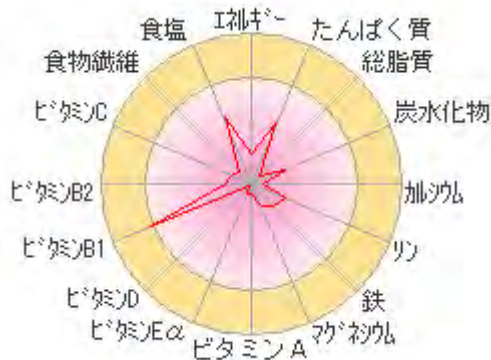
材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚もも-----	80	g
食べやすい大きさに切る		
2. 玉葱-----	20	g
薄切りにする		
3. 長芋-----	50	g
すり下ろす。		
4. 青ねぎ-----	2	本
刻む。		
5. 小麦粉-----		少々
6. ごはん-----	180	g
7. サラダ油-----		少々

<調味料>

8. 生姜・おろし-----	1/4	小サジ
9. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ
10. みりん-----	1	小サジ
11. 日本酒-----	1	小サジ
12. 梅漬(調味漬)-----	1/2	こ
細かく刻む。		



(黄色い範囲内です)