



# 玉葱の豚肉巻き

## 栄養士コメント

豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富に含まれています。また、玉葱に含まれる硫化アリルにはビタミンB1の吸収を高める役割があるため、一緒に摂ると効果的です。山椒をかけることで味のアクセントになりますし、サッパリとして食欲増進につながります。



## 作り方

玉葱は1 / 4個を4等分のくし切りにする。調味料は合わせる。

豚肉で玉葱を巻き、片栗粉をまぶす。

温めたフライパンに油をひき、玉葱を巻いた豚肉を焼く。

中まで火が通ったら、火を弱め、合わせた調味料を加え、全体に照りが出るまで煮詰める。

お皿にレタス、玉葱を巻いた豚肉をのせ、上から山椒をかける。

## 成分値 (1人分)

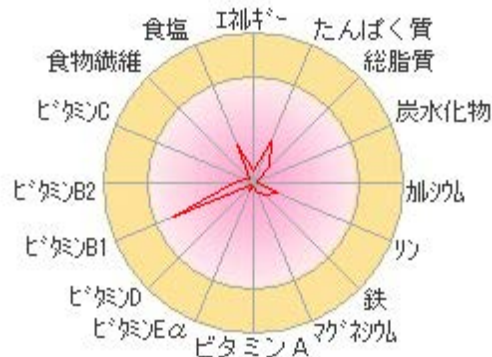
摂取値 単位

|            |          |
|------------|----------|
| 1. エネルギー   | 213 kcal |
| 2. たんぱく質   | 17.5 g   |
| 3. 総脂質     | 9.3 g    |
| 4. 炭水化物    | 12.0 g   |
| 5. カルシウム   | 20 mg    |
| 6. リン      | 192 mg   |
| 7. 鉄       | 0.9 mg   |
| 8. マグネシウム  | 25 mg    |
| 9. ビタミンA   | 19 μg    |
| 10. ビタミンE  | 0.5 mg   |
| 11. ビタミンD  | 0.1 μg   |
| 12. ビタミンB1 | 0.75 mg  |
| 13. ビタミンB2 | 0.19 mg  |
| 14. ビタミンC  | 7 mg     |
| 15. 食物繊維   | 1.0 g    |
| 16. 食塩     | 0.6 g    |

## 材料 (1人分)

分量 単位

|            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 1. 豚もも・脂付  | 80  | g   |
| 約4枚        |     |     |
| 2. 玉葱      | 1/4 | 個   |
| 3. 片栗粉     | 1   | 小サジ |
| 4. サラダ油    | 1/4 | 小サジ |
| <調味料>      |     |     |
| 5. 上白糖     | 1/2 | 小サジ |
| 6. 減塩しょうゆ  | 1   | 小サジ |
| 7. みりん     | 1   | 小サジ |
| 8. 酒・上撰    | 1/2 | 小サジ |
| 9. 粉さんしょう  |     | 少々  |
| <添え野菜>     |     |     |
| 10. サニーレタス | 1   | 枚   |



(黄色い部分が範囲内です)