



ポークソテー

栄養士コメント

豚肉は疲労回復に関わるビタミンB1を多く含みます。バラ肉よりも肉よりもヒレ肉がおすすです。そして、玉ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助ける働きがあるため、組み合わせることで吸収率アップを図っています。



作り方

- ①豚ヒレ肉を一口大にカットし、フォークなどで数カ所穴を開ける。ボール又はポリ袋に豚ヒレ肉、酢、だし醤油、はちみつ、にんにく、こしょうを入れてよく混ぜ、10～15分ほど置く。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎを炒める。軽く炒めたら、①の豚ヒレ肉をタレごと入れる。途中で肉を返しなが、蓋をして蒸し焼きのようにする。(ナンプラーを入れる場合はこの段階で入れる)火を止めてからバジルをちぎって入れる。
- ③器にスライスしたキャベツとパプリカを添え、②の豚ヒレ肉を盛り付ける。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	177 kcal
2. たんぱく質	19.4 g
3. 総脂質	7.1 g
4. 炭水化物	10.2 g
5. カルシウム	37 mg
6. リン	221 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	38 mg
9. ビタミンA	26 μg
10. ビタミンEα	1.1 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	1.10 mg
13. ビタミンB2	0.24 mg
14. ビタミンC	41 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚ヒレ	80 g
2. 玉葱	30 g
スライスする	
3. 酢・穀物酢	1/2 大サジ
4. だししょうゆ	1/2 大サジ
5. はちみつ	1/2 小サジ
6. にんにく・おろし	1/2 小サジ
7. オリーブ油	1 小サジ
8. バジル	3 枚
9. こしょう	少々
10. ナンプラー	適宜
お好みで加えてください	
11. キャベツ	50 g
スライスする	
12. 赤ピーマン	10 g
スライスする	

