



おろし玉ねぎポークソテー

栄養士コメント

豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に役立つ栄養素です。更にニンニクや玉ねぎに含まれるアリシンと一緒に摂ると、ビタミンB1の吸収率がアップします。豚肉をすり下ろし玉ねぎで漬け込む事で柔らかくする効果もあります。味付けはめんつゆを利用し、出汁のきいた和風味に仕上げました。



作り方

- ①: 豚肉をポリ袋又はボウルに入れ、おろした玉ねぎ、酒で漬け込んでおく。トマトは1cm角に切っておく。
- ②: フライパンに油とにんにくを入れ、弱火にかけ、にんにくの香りがしてきたら、①の豚肉とおろし玉ねぎを加える。途中で角切りトマトを加え、豚肉に火が通ったら、めんつゆ、砂糖で味付けする。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	217 kcal
2. たんぱく質	14.6 g
3. 総脂質	13.5 g
4. 炭水化物	9.4 g
5. カルシウム	22 mg
6. リン	161 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	27 mg
9. ビタミンA	39 μg
10. ビタミンE α	0.7 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.53 mg
13. ビタミンB2	0.14 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚ロース・脂付・しゃぶしゃぶ	70 g
2. 玉葱	1/4 個
3. トマト	1/4 個
4. 料理酒	1 小サジ
5. 上白糖	1/2 小サジ
6. めんつゆ (二倍)	7 g
7. ガーリック (ペースト)	適宜
8. サラダ油	0 適量
9. サニーレタス	1 枚

