たにクリニック　メニュー集

豚ヒレ肉のニンニクバター醤油焼き

栄養士コメント

豚ヒレ肉はビタミンB1を多く含みます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に効果があるとされています。お肉に小麦粉をまぶすことでしっとりと柔らかく仕上げることができ、調味料が絡みやすくなります。パンチの効いた食べ応えのある一品です。

作り方

①：豚肉は1cm幅に切り、こしょうをふる。フォークで数カ所穴を開けておく。小麦粉を両面にまぶす。

②：にんにくは薄切りにしておく。

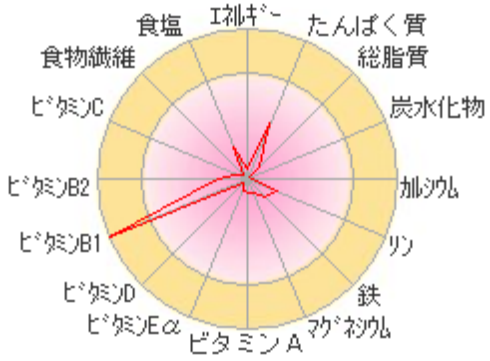
③：ボウルに醤油、みりん、料理酒、砂糖を入れて混ぜ合わせておく(合わせ調味料)。

④：フライパンにバター、にんにくを入れて熱し、にんにくの香りが出てきたら豚肉を入れ、焼き色がつくまで弱めの中火で焼く。裏返し、肉に火が通るまで3～4分程焼く。合わせ調味料を加えてからめる。

⑤：器に野菜を添えて④のヒレ肉を盛り付ける。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	183	kcal
2. たんぱく質	23.0	g
3. 総脂質	7.0	g
4. 炭水化物	7.8	g
5. カルシウム	14	mg
6. リン	254	mg
7. 鉄	1.3	mg
8. マグネシウム	34	mg
9. ビタミンA	67	μg
10. ビタミンEα	0.7	mg
11. ビタミンD	0.3	μg
12. ビタミンB１	1.35	mg
13. ビタミンB２	0.28	mg
14. ビタミンC	10	mg
15. 食物繊維	0.8	g
16. 食塩	0.5	g



（ 範囲内です）

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. 豚ヒレ	100	g
2. 小麦粉		適宜
3. こしょう		適宜
4. にんにく	1	かけ
なければチューブの物でも可		
5. 無塩バター	1	小ｻｼﾞ
約4ｇ		
＜合わせ調味料＞		
6. だししょうゆ	1	小ｻｼﾞ
7. みりん	1	小ｻｼﾞ
8. 上白糖	1/2	小ｻｼﾞ
＜添え野菜＞		
9. サニーレタス	1	枚
洗って、食べやすい大きさにちぎっておく		
10. ミニトマト	2	個
ヘタを取って洗っておく		