



# 豚の串焼き

## 栄養士コメント

お店で食べる串焼きのタレ味などは塩分が高いです。家で作る場合は塩はかけずにスパイスをうまく利用しましょう。タレの量はあらかじめ決めておくことで塩分の取り過ぎを防ぎます。



## 作り方

- : 豚肉を半分に切り、ミニトマトに巻き串に刺す。
- : 豚肉1枚に青じそ、えのきを巻き、半分に切り串に刺す。
- : 豚肉1枚に水菜を巻き、半分に切り串に刺す。
- : 刺した串に黒こしょう、山椒をふり、フライパンで蓋をして焼く。
- : タレを合わせて小皿に入れる。
- : 付け合わせのレタスと串焼き、タレを盛り付ける。

## 成分値 (1人分)

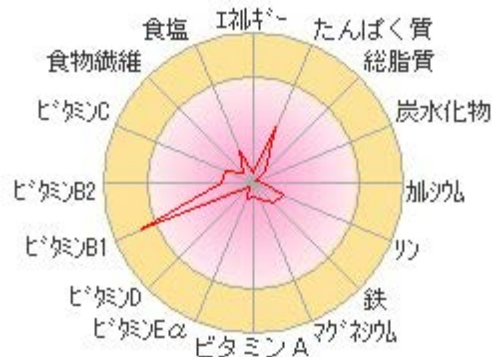
摂取値 単位

1. エネルギー	182 kcal
2. たんぱく質	23.0 g
3. 総脂質	7.0 g
4. 炭水化物	6.5 g
5. カルシウム	58 mg
6. リン	260 mg
7. 鉄	1.4 mg
8. マグネシウム	41 mg
9. ビタミンA	66 μg
10. ビタミンE	1.0 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	1.04 mg
13. ビタミンB2	0.30 mg
14. ビタミンC	24 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.5 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚もも・脂無	100 g
薄切り5枚ほど。	
2. ミニトマト	3 こ
3. 水菜	20 g
3cmぐらいの長さに切る。	
4. えのきたけ	20 g
石づきを除いて、3cm長さに切る。	
5. 青じそ	1 枚
6. 黒こしょう	少々
7. 粉さんしょう	少々
<タレ>	
8. 減塩だしポン酢	1 小サジ
9. ごま油	1/4 小サジ
10. 梅干し(調味漬)	1/4 こ
細かく刻む。	
11. 青ねぎ	1/4 本
細かく刻む。	
<付け合わせ>	
12. レタス	1 枚



(黄色い範囲内です)