



梅肉入りしょうが焼き



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:378kcal
- ・たんぱく質:18.5g
- ・脂質:25.9g
- ・炭水化物:10.6g
- ・食塩相当量:1.2g

野菜量
56g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
豚こま切れ肉	400g	種を除き、包丁で軽くたたく	① 豚肉はざっと広げてこしょう、酒をふる。 ② Aの材料をよく混ぜ合わせる。 ③ フライパンに油を熱し、①を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら②を加え、豚肉にからめながら焼く。 ④ ③を器に盛り、キャベツと青じそを添える。
こしょう	適量		
酒	大さじ2		
A 梅干し	2個		
酒	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1		
みりん	大さじ2		
水	大さじ2		
さとう	小さじ1/2		
しょうが	大さじ2		
油	適量	すりおろす	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> 梅干しの種類によって梅干、みりん、しょうゆの量を調整してください。食塩相当量も変わります。 </div>
【付け合わせ】			
キャベツ	220g	せん切り	
青じそ	4枚	せん切り	

☆ポイント☆

梅干しに含まれるクエン酸には、疲労回復や食欲増進効果があり暑い夏にぴったりな一品です。塩分が多くなりがちな梅干しは、しょうがの香りと一緒に上手に使うことでおいしく減塩！付け合わせの野菜も肉のたれでいただきます。

