

平成23年10月21日

1人分の栄養

エネルギー 219kcal

たんぱく質 17.3g

脂質 13.4g

塩分 0.7g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ⑥

●豚肉のみそマヨネーズ焼き●



作り方

- ① 豚肉をサラダ油で焼く
- ② (A)を混ぜて、みそマヨネーズを作る
- ③ ①に②のみそマヨネーズを塗り、オーブントースターで焼く
- ④ つけ合わせの野菜をお皿に置き、豚肉を食べやすい大きさに切って盛り付ける

材 料

2人分

豚ロース 70g×2枚

(A)

みそ 8g

料理酒 4g

ハーフマヨネーズ 8g

サラダ油 6g

(つけ合わせ)

トマト 60g

ブロッコリー 60g

キャベツ 80g

ノンオイルドレッシング

★ みそのビタミンEに緑黄色野菜のビタミンA・Cが加わればガンにならないための健康維持の3要素がそろいます。野菜をたっぷり入れたみそ汁はとてもよいですね。

ワンポイントアドバイス



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>