

平成26年4月7日

1人分の栄養

エネルギー 181kcal

たんぱく質 15.6g

脂質 8.6g

塩分 1.1g

# 特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ37

## ●豚肉の塩麴炒め●



## 作り方

- ① 豚肉に塩麴、料理酒、濃口しょうゆ、すりおろした生姜とにんにくをまぶし、しばらくおきます。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、①の豚肉を炒めます。
- ③ トマトやブロッコリーなどの野菜と一緒に盛り付けて、出来上がりです。お好みで、たまねぎやにんじんなどを豚肉と一緒に炒めてもよいです。

## 材料

2人分

豚ロース薄切り	130g
塩麴	20g
料理酒	14g
濃口しょうゆ	1g
生姜(すりおろし)	4g
にんにく(すりおろし)	2g
オリーブ油	1g
ブロッコリー	50g
トマト	60g
片栗粉	2g
ノンオイルドレッシング	16g

## ワンポイントアドバイス

★塩麴は日本の伝統的な調味料で、米麴・塩・水を混ぜて発酵・熟成させたものです。肉や魚を漬けると、食品中のデンプンやタンパク質を分解して旨味や甘味を引き出して美味しくする役割があります。



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/>