

平成30年2月2日

1人分の栄養

エネルギー 165kcal

たんぱく質 13.3g

脂質 8.0g

塩分 1.1g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ65

●ポークチャップ●



作り方

- ① 豚ロース肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょう・生姜のおろし汁をからめ下味をつけておきます。
- ② 玉ネギ・ピーマン・人参をせん切りにします。サラダ油で炒め、しんなりとしたところに☆を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ③ 下味をつけた①の肉を別の鍋にサラダ油をひいて炒め、お皿に盛り付け、②のソースをかけたらい出来上がりです。

材料

(2人分)

豚ロース肉(薄切り)	120g
塩	0.4g
こしょう	少々
生姜(おろし汁)	4g
サラダ油	0.4g
玉ネギ	50g
ピーマン	30g
人参	10g
サラダ油	1g
☆ ケチャップ	20g
上白糖	2g
料理酒	2g
☆ コンソメ	2g
塩	0.2g
水	60g
片栗粉	2g

ワンポイントアドバイス



★豚肉にはたんぱく質、脂質のほかにビタミンB1が多く含まれており、その量は牛肉や鶏肉の約10倍です。

ビタミンB1は糖質(炭水化物)の代謝を良くし、疲労回復に効くのが特徴です。ビタミンB1は水に溶けやすいので、料理をする際は茹でるよりも、炒め物や揚げ物にして食べるのがおすすめです。

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/>