



コメント

生姜の辛みをはちみつがマイルドにしてくれます♪

ポイント

主菜で食塩1g未満の減塩献立です。下味に食塩をつかわず、ソースに味付けをしました。生姜の風味が食欲をそそる一品です。

材料(1人分)

豚ロース肉	80g
こしょう	少々
小麦粉	5g
サラダ油	1g
たまねぎ	30g
生姜	3g
おろしにんにく	0.3g
酒	2g
はちみつ	1g
醤油	5g
みりん	2g

作り方

- ①豚肉にこしょうをして小麦粉をまぶし、油をしいたフライパンで焼く。
- ②たまねぎと生姜は薄切りにして、Aの調味料と一緒に煮込む。
- ③①の豚肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- ④その上に②をかけて完成。

栄養量(付け合わせは除く)

エネルギー 286kcal たんぱく質15.9g カリウム329mg リン159mg 食塩0.8g