

ライフステージ別単品メニュー(主菜)②

豚肉のみぞれ酢ソース

材 料	1 人 分	4 人 分
豚肉ロース肉	7 0 g	2 8 0 g
塩・こしょう	少々	少々
小麦粉	3 g	1 2 g
サラダ油	3 g	1 2 g
長ねぎ	3 g	1 2 g
貝割れ	6 g	2 4 g
大根おろし	3 0 g	1 2 0 g
しょうゆ	9 g	3 6 g
酢	7. 5 g	3 0 g
みりん	4. 5 g	1 8 g
砂糖	0. 6 g	2. 4 g
だし汁	1 2. 5 ml	5 0 ml
ミニトマト	2 個	8 個



作

り

方

- ① 豚肉は筋切りをして、塩・こしょうをふり小麦粉をまぶす。
フライパンに油を熱し、両面をきつね色に焼きあげて一口大に切る。
- ② 長ねぎは白髪ねぎにして水にさらす。貝割れは根を切り落とす。
- ③ 大根おろしは軽く水気をしぼる。
- ④ 鍋にしょうゆ・酢・みりん・砂糖・だし汁・大根おろしを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 皿に肉を盛りつけ、みぞれ酢ソースをかけ白髪ねぎと貝割れをのせる。

*** 酢を黒酢に変えるとコクのあるソースになります。**

エネルギー 277 kcal	たんぱく質 14.3 g	脂質 19.0 g	カリウム 395 mg	カルシウム 19 mg	鉄 0.6 mg	食物繊維 0.9 g	食塩 1.5 g
-------------------	-----------------	--------------	----------------	----------------	-------------	---------------	-------------