

◎メニュー名：豚肉のしょうが焼き

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：385kcal(1人分) | 食塩相当量：2.2g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

玉ねぎ	ケルセチン（ポリフェノール）	認知機能の維持	・・・認知症予防
キャベツ	ビタミンC	血栓予防	・・・生活習慣病予防
豚肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚ロース薄切り肉	200g
玉ねぎ	1/4個 (50g)
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ2
塩・こしょう	各少々
= A =	
しょうが	1かけ (20g)
にんにく	1かけ (6g)
酒	大さじ2
しょうゆ・みりん	各大さじ1
砂糖	小さじ1
キャベツ	(千切り) 適量 (190g)
きゅうり	(斜め薄切り) 適量 (25g)
ミニトマト	適量 (40g)



作り方

①玉ねぎは繊維に沿った薄切り。しょうがはかわをむき、にんにくと共にすりおろし、Aはあわせて混ぜておく。
②豚肉に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉を肉の表面に薄くつける。
③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、豚肉を重ねるように並べ、焼き色がつくまで両面焼く。肉が焼けたら一度皿に取り出し、フライパンに玉ねぎを加えて炒める。
④玉ねぎがしんなりしたら、取り出しておいた肉を戻し入れ、Aを加えて混ぜながら全体的に絡める。
⑤皿に④を盛りつけて、キャベツ・きゅうり・へたを除いたミニトマトを添える。

パーフェクトレシピポイント

ビタミンB1が豊富な豚肉の定番料理「豚肉のしょうが焼き」に抗酸化成分ポリフェノールの一種ケルセチンを含む玉ねぎを加えることで、パーフェクトレシピに。
しょうが焼きに欠かせないしょうがに含まれるシゲロンは脂肪燃焼を促す効果もあり、生活習慣病予防にも。
添え野菜のキャベツに含まれる栄養素の中で一番多いビタミンC。水溶性ビタミンの為、生で食べるのがおすすめです。