

◎メニュー名：豚肉のみそ酒かす漬け

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：10分（漬ける時間は除く） | 分量目安:1人分 | エネルギー：392kcal(1人分) | 食塩相当量：1.2g(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

ルッコラ	ビタミンC	免疫力向上	・・・認知症予防
酒かす	食物繊維	腸内環境を整える	・・・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)
豚ロース肉	2枚 (200g)
酒かす	40g
みりん	大さじ2
みそ	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
ルッコラ	1束 (50g)



作り方

①耐熱ボウルに粗くちぎった酒かす・みりんを加え電子レンジ（600W）で30秒加熱し、みそを加えよく混ぜ合わせる。ルッコラはざく切りにする。豚肉は筋を切る。
②ジッパー付ビニール袋に豚肉、①のみそ酒かすを加え、味が馴染むよう袋の上からよく揉みこむ。冷蔵庫に入れ、半日以上寝かす。
③フライパンにサラダ油を入れ弱めの中火で熱し、みそ酒かすをぬぐった②を入れ、片面にこんがり焼き色がついたら裏返して蓋をし、約2～3分蒸し焼きにする。
④皿にルッコラ、食べやすい大きさに切った④を盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

たんぱく質をはじめ、糖質の代謝を促すビタミンB1を豊富に含む豚肉を使ったみそ酒かす漬けです。酒かすは腸内環境を整える食物繊維の他、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素が豊富で「食べる点滴」言われるほど。また豚肉を酒かすと一緒に漬け込むことによって、酒かすに含まれる乳酸菌や酵母菌などの力で柔らかくなり、うまみもアップします。
みそ酒かすは焼くと焦げやすいため、焼く前にしっかり拭い取りましょう！