

◎メニュー名：にがり酢ダレのしょうが焼き

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：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：380kcal(1人分) | 食塩相当量：1.8g(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	認知機能の維持	・・・認知症予防
キャベツ	食物繊維	血中コレステロール低下	・・・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)
しょうが	1かけ (20g)
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ2
塩・こしょう	各少々
= A =	
『免疫ケアにがり酢』	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	適量
きゅうり	適量
ミニトマト	適量



作り方

①豚肉に塩・こしょうで下味をつけ、肉の表面に小麦粉を薄くつけておく。玉ねぎは繊維に沿った薄切り。しょうがは皮をむいてすりおろす。Aはあわせて混ぜておく。
②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉が重ならないように並べ、焼き色がつくまで両面焼く。
③②が焼けたら一旦皿に取り出し、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、肉を戻し入れてAを加え、全体的に絡める。
④皿に③を盛りつけ、千切りにしたキャベツ・斜め薄切りのきゅうり・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

にがり酢を使ってさっぱり食べられる「豚肉のしょうが焼き」です。にがり酢には免疫力向上や腸内環境の改善にも良い酢酸菌が豊富に含まれています。また、お酢の主成分である酢酸は内臓脂肪減少に役立ちます。また、豚肉には骨の材料となるたんぱく質、糖質の代謝に欠かせないビタミンB1が豊富。ビタミンB1は玉ねぎに含まれるアリシンと組み合わせることで、吸収率がアップします。しょうが焼きに欠かせないしょうがに含まれるジン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役立ちます。
--