

生姜のチカラでお肉やわらか!

# 生姜焼き

豚肉には筋肉を作るために、必要なビタミンB1が多く含まれています。



疲れをとるビタミンB1と  
体を温める生姜で  
やる気が出ます。



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	262kcal
たんぱく質	14.6g
塩分	4.7g
カリウム	360mg
リン	140mg

## 材料

### 【2人分】

豚ロース(薄切り)…30g×6枚(180g)	レタス……………大1枚(40g)
酒……………小さじ1(5ml)	人参……………少々(10g)
★ みりん……………小さじ1(5ml)	きゅうり……………中1/3本(30g)
減塩しょうゆ……………大さじ1(15ml)	だしわりドレッシング5mlパック…2個(10ml)
生姜……………ひとかけ(10g)	
植物油……………大さじ1/2(7.5ml)	

## 作り方

- (1) レタスときゅうりは細めの千切りにし、浸水する。
- (2) 人参は細めの千切りにし、ゆでこぼす。
- (3) ★の調味料と肉を袋に入れ10分漬け込む。
- (4) 熱したフライパンに油をひき、(3)を焼く。
- (5) 器に盛り付け完成です。