

八百津町食生活改善推進員の

おすすめレシピ



豚肉のくるみ焼き

【材料】（2人分）

豚肉（生姜焼き用） 180g
醤油 大さじ 1/2
砂糖 大さじ 1
くるみ 20g
サラダ油 大さじ 1
レタス 4枚
トマト 1個

【作り方】

- ①しょうゆ、砂糖を合わせる。
- ②①に豚肉を15分程度漬ける。
- ③油を熱して②を焼く。
- ④フライパンに残ったたれと刻んだくるみを混ぜて、③にからめる。
- ⑤器に盛り付け、レタスとトマトを添える。

食改さんの一言メモ

豚肉を使った、簡単にたんぱく質がとれるメニューです。
くるみの香ばしさと、甘辛だれでごはんが進みます♪

栄養量（1人分）

エネルギー 314kcal
たんぱく質 17.2g
脂質 24.2g
食塩相当量 0.7g