

豚こま団子の甘酢あん



6月のテーマ 男性向け料理～簡単・満腹感～



減塩ポイント
調味料はとろみをつけて
絡める！

＊・・・献立意向・・・＊

- ＊ **フライパン一つ**で手軽に短時間で作ることができます！
- ＊ 生姜やケチャップ、酢を使い、片栗粉で**たれをからめる**ことで塩分控えめでもおいしく食べられる献立です◎
- ＊ 豚こま肉を**にぎって丸める**ことで食べ応えとボリューム感を出すことができます。
- ＊ 豚肉にはビタミン B₁が多く含まれているので疲労回復効果も期待できます。
- ＊ 季節の野菜やきのこ類をプラスすると食物繊維も摂取できます。

～脂質が気になるかたは～

豚こま肉の代わりに豚もも肉や鶏むね肉を使うと脂肪の摂取を控えることができます。

献立名: 豚こま団子の甘酢あん		1人分栄養価: エネルギー288 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.3 g	
材料: 2人分		作り方:	
豚こま肉	150g	①	豚こま肉にAの調味料をよくもみ混ぜ、それを8～10に等分し、それぞれをぎゅっと握って一口大に丸める。
おろし生姜	小さじ1/2	②	なすは3cmくらいの乱切りに、ピーマンは種を除いて2～3cmの乱切りにする。
A 塩・こしょう	少々		玉ねぎとエリンギは3cmくらいの角切りにし、人参は薄いいちょう切りにする。
片栗粉	小さじ1	③	Bの調味料を混ぜ合わせておく。
なす	中1個(80g)	④	フライパンにサラダ油を熱し①の肉を転がしながら中火で表面全体に焼き目をつける。
ピーマン	中1個(30g)	⑤	④に②を加え炒め合わせ、蓋をして1～2分蒸し焼きにする。
玉ねぎ	中1/2個(80g)		肉と野菜によく火が通ったら③を加え混ぜながらたれが全体にからむよう仕上げる。
エリンギ	中1本(40g)		
人参	中1/5本(20g)		
サラダ油	大さじ1/2		
ケチャップ・水	各大さじ2		
B 砂糖・酢	各小さじ2		
しょうゆ・片栗粉	各小さじ1		

