

## キャベツと豚肉のごまみそだれ

キャベツや玉ねぎの甘さとごまだれがよく合います。

### 【材料 (2人分)】

- ・豚ロース薄切り肉…130g
- ・キャベツ…1/8個(75g)
- ・玉ねぎ…1/8個(25g)
- ・酒…大さじ1/2
- A みりん…大さじ1
- A みそ…大さじ1
- A すり白ごま…大さじ1/2



### 1人分の栄養価

エネルギー量：239kcal 食塩相当量：1.2g

### 【作り方】

- ① 豚肉、キャベツは食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにキャベツと玉ねぎを入れ、その上に豚肉を広げて、酒をふりかける。
- ③ ふたをして中火で3分ほど蒸し、肉の色が変わってきたら全体を混ぜる。肉に火が通ったら、Aの合わせ調味料を加え、全体に絡ませる。

### 【食生活改善推進員より】

・油は使用しないので、ヘルシーに仕上がります。

#### － 豚肉 －

豚肉は、糖質の代謝を助ける（糖質をエネルギーに変換しやすくする）働きがあるビタミンB1を豊富に含みます。ビタミンB1は疲労回復のために積極的に摂りたい栄養素です。含有量は部位により異なりますので、なるべく脂質が少ないモモやヒレを選ぶのがオススメです。