



## おすすめレシピ

Vol.60 (平成24年7月号)

### ～ご高齢者元気レシピシリーズ～

ご高齢でも食べやすく、簡単で栄養のある料理をご紹介します。

## 「豚の梅しょうが焼き」

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

豚肉は薄切りを使うと火の通りが早く、台所に立つ時間を短縮できます。また、しゃぶしゃぶ用のお肉は柔らかく、ご高齢の方でも食べやすくおすすめです。キャベツはさっとゆでて、トマトは皮をむいて食べやすく。

1人分あたり  
283kcal  
たんぱく質 16g  
塩分 1.7g

#### 【材料(2人分)】

- ・豚しゃぶしゃぶ用肉 140g
- ・酒 小さじ1
- ・生姜 1かけ
- ・片栗粉 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・しめじ 1/2パック
- ・オクラ 2本
- ・梅干 2個
- ・酒 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・キャベツ 60g
- ・トマト 1/4個

#### 【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、酒、生姜のしぼり汁をもみこみます。
  - ② 玉ねぎはタテに薄切り、しめじは石づきをおとし、ほぐします。
  - ③ オクラは塩(分量外)ゆでし、小口切りにしておきます。
  - ④ 梅干はタネを除き、包丁でなめらかにたたき、Aの調味料と合わせておきます。
  - ⑤ ①の豚肉に片栗粉を薄くまぶし、サラダ油をひいたフライパンで焼きます。豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、しめじを加えて炒め合わせます。
  - ⑥ 火が通ったら④の合わせ調味料を加え、煮詰めて照りよく仕上げ、最後に③のオクラを加え ゆでたキャベツ、トマトと盛り合わせます。
- ※ 梅干は商品により大きさ、塩分がいろいろですので、お好みで加減してください

管理栄養士 谷口 典子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。