

豚肉のごぼうチーズ焼き

1人分 240kcal たんぱく質 24g 塩分 1.8g

Vol. 40
(平成 22 年 11 月号)

【材料 (2人分)】

・ ごぼう(下処理をしたもの)80g	・ みそ	小さじ2
・ 豚ヒレかたまり肉 160g	・ みりん	小さじ1
・ 塩・こしょう 少量	・ とろけるチーズ	40g
・ オリーブ油 小さじ2	・ パセリ(飾り用)	適量



【作り方】

- ① ごぼうは笹がきにして、水にさらして水けをきります。
- ② 豚肉は1cm厚さに切り、塩・こしょうをふります。
- ③ フライパンに油小さじ1を熱し、①をしんなりするまでいため、とり出します。
- ④ フライパンをさっと洗い、残りの油を熱して②の両面を焼いて火を消します。
- ⑤ みそ、みりんを合わせ④の肉に塗り、③をのせてチーズを散らします。ふたをして弱火にかけ、チーズがとけるまで蒸し焼きにします。
- ⑥ 器に盛り、パセリを添えます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ヒレ肉は脂肪分が少なく、低カロリー。肉は部位により含まれる脂肪量が違いますので、カロリーが気になる方は料理に合わせて上手に選びましょう。

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。