



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。キャベツはさつとゆでて、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	A {	
・梅干	2 個		
・キャベツ	60g		
・トマト	1/4 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

【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。

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。