

しっとりやわらか！

## 豚肉のはちみつ生姜焼き



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 306kcal たんぱく質 13.7g  
食塩相当量 1.6g

～たんぱく質たっぷりシリーズ～

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

【材料(2人分)】

A	* 豚ロース肉(生姜焼き用)	6枚(150g)
	* たまねぎ	中1/2個(100g)
	* 生姜	10g
	* はちみつ	大さじ1
	* しょうゆ	大さじ1
	* 酒	大さじ1
	* サラダ油	大さじ1



こちらの商品があれば  
生姜とはちみつの代用が可能です！  
生姜スライス入りで手軽に作れます♪

【作り方】

- ① 豚肉は2か所にすじ切りをして、たまねぎは薄くスライスします。  
生姜は千切りにします。
- ② ①とAをポリ袋に入れ、よく揉みこんだら10分程おきます。
- ③ フライパンにサラダ油をひいたら、豚肉を重ねないように並べて  
たまねぎと一緒に中火で焼きます。
- ④ 豚肉の両面に火が通り、たまねぎがしんなりしたら火を止めて、盛り付けたら完成です。

※はちみつを使用しているため、満1歳未満の乳児には食べさせないでください。



cookpad

栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

はちみつと生姜には、肉の臭みを取ってやわらかくする効果があります。また、生姜に含まれる辛み成分のジンゲロールとショウガオールが、体内の血管を拡張し血流を改善させて体を温めるといわれています。寒い季節に冷えた体を生姜料理でぽかぽかにしましょう！

栄養士  
MEMO



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。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士