



瀬戸内市 管理栄養士



豚肉のケチャップ生姜焼き



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：239kcal

たんぱく質：15.1g

脂質：18.1g

炭水化物：3.4g

食塩相当量：0.9g

【材料（4人分）】

豚薄切り肉 320g

しょうが 20g

酒 大さじ1(15g)

A

砂糖	小さじ2(6g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
ケチャップ	大さじ1(18g)

【下準備】

○豚薄切り肉・・・食べやすい大きさに切る

○しょうが・・・すりおろす

○Aを合わせておく

【作り方】

① 豚肉にしょうがと酒をもみ込む。

② フライパンに①を入れ、中火で焼く。

③ 火が通ったらAを加え、強火にしてさっとからめる。

④ 器に盛り、お好みでレタスなどの野菜を添える。

生のしょうがには、肉を柔らかくする酵素が含まれています。

ケチャップを入れることで、しょうゆの量を減らすことができます。

しっかり味が付いているので、生野菜と一緒に食べると、さっぱりと美味しいです。

生姜焼き用の肉で作り、レタスなどを包んで食べても美味しいです。