



瀬戸内市 管理栄養士

塩

# 豚肉のわさびマヨ焼き



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：219kcal

たんぱく質：14.6g

脂 質：17.7g

炭水化物：1.1g

食塩相当量：0.8g

## 【材料（4人分）】

豚肉生姜焼き用 320g

A	マヨネーズ	大さじ2(24g)
	(カロリーハーフタイプ)	
	しょうゆ	小さじ2(12g)
	ねりわさび	大さじ1/2(7g)
レタス		
トマト	など	

## 【下準備】

OAを合わせておく

## 【作り方】

- ① 豚肉をフライパンに広げて並べて火をつける。  
焼き色がつくまで両面を焼く。脂がたくさん出たらキッチンペーパーなどでふき取る。
- ② 火が通ったら弱火にし、Aを加えて肉にからませる。
- ③ 皿に盛り、レタスなどの野菜を添える。

味がしっかりついているので、肉で野菜を包んで食べるとさっぱり美味しくなります。

わさびの量はお好みで変更してください。

わさびの風味は熱に弱いので、調味料はからませる程度にするのがポイントです。

からしでもおいしくできます。