

お酢でさっぱり生姜焼き



★材料(1人分)

豚ロース肉	60g
たまねぎ	50g
「穀物酢」	8g
はちみつ	2g
しょうゆ	4g
油	2g
キャベツ	50g
トマト	20g

★作り方

- ①たまねぎは纖維を断つように薄切りにする。
- ②穀物酢、はちみつ、しょうゆをよく混ぜて、豚肉を10~15分ほど漬け込む。
- ③フライパンに油をひき②を強火で香ばしく炒める。
- ④フライパンに残った油で玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにする。
- ⑥器に盛り付ける。

★一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
179kcal	14.4g	9.3g	10.2g	0.7g

★栄養メモ

いつもの生姜焼きの味付けに“酢”を加えてみました。酢は減塩に役立つアイテムです。また、砂糖の代わりにはちみつを使って甘さを出してみました。酢とはちみつを使うことで酸味とコクが加わり、さっぱりしながらも奥深い味わいになりました。減塩しつつおいしく仕上がる生姜焼きです。ぜひお試しください。

