

豚ばらと大根の煮込み



ポイント

- ・肉を下茹ですることであく取りの手間が省け、少ない水分で煮ることができます。
- ・薄切り肉を使うので、短時間で美味しく煮込めます。

材料（1人前）

豚ばら薄切り肉	70 g
大根	90 g
にんじん	10 g
絹さや	3 枚 (10 g)
おろししょうが	小さじ1/12 (0.5 g)
さとう	小さじ1 (3 g)
醤油	小さじ1・1/2 (9 g)
酒	小さじ1 (6 g)
みりん	小さじ1 (6 g)
だし汁	50 g

煮汁

栄養価

エネルギー	339 kcal	たんぱく質	11.7 g
カリウム	478 mg	食塩相当量	1.4 g
リン	137 mg	水分	201.8g

お料理の下準備

- ・豚ばら薄切り肉は 5 cm 長さに切り、湯でさっと茹でる。
- ・大根は 1 cm のいちよう切り、にんじんは薄い半月切りにする。
- ・絹さやは筋を取り、湯でさっと茹でる。大きいものは半分に切る。

作り方

- ① 大根、にんじんと煮汁の調味料を鍋に入れ中火にかける。
アルミホイルなどで落とし蓋をして 10 分煮る。
- ② 茹でた豚ばら薄切り肉と絹さやを加え、さっと煮る。

※このレシピは 1800kcal、たんぱく質 60g の指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表 2015 年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。