

豚肉の青じそ炒め



ポイント

- ・いつもの肉野菜炒めに青じその風味を加え、さっぱりと仕上げています。
- ・野菜は、もやしなどでもおいしくいただけます。

材料（1人前）

豚肉（薄切り）	70g
玉ねぎ	30g
キャベツ	40g
にんじん	10g
青じそ	2枚
油	小さじ1（4g）
酒	小さじ1（5g）
塩	少々（0.5g）
しょうゆ	小さじ1/2（3g）
黒こしょう	少々

A

栄養価

エネルギー	253kcal	たんぱく質	14.7g
カリウム	391mg	食塩相当量	1.0g
リン	156mg	水分	122.2g

お料理の下準備

- ・豚肉は2cm幅（食べやすい大きさ）に切る。
- ・キャベツは細めのざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ・にんじんを短冊切りにして茹でておく。
- ・青じそを5mm幅に切る。

作り方

- ① フライパンに油を熱し、玉ねぎ、豚肉を炒める。酒をふりかける。
- ② ①にキャベツ、茹でたにんじんを加えて炒める。
- ③ Aで味付けし、全体がなじんだら青じそを散らしさっと混ぜ、器に盛る。

※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。