

目標
1日食塩6g以下

藤井病院
栄養科
管理栄養士

豚肉とカブの生姜焼き



栄養量：1人分
エネルギー 244kcal
たんぱく質 18.2g
食塩 0.7g
カリウム 631mg
リン 205mg

材料 1人分

豚肉こま肉.....80g ★生姜(おろし).....
カブ.....中1個(80g)ひとかけ半分(5g)
油.....大さじ1/2(6g) ★酒.....大さじ1/2(5g)
★醤油.....小さじ1(6g) ★みりん....大さじ1/2(5g)

1 カブは洗って根と葉に分け、根は皮付きで8等分に、葉は食べやすい大きさに切る

2 フライパンに油をひき、豚肉を炒め、火が通ったら一度お皿にあげる

3 フライパンを軽くふき、カブの根を焼色がつくまで炒める

4 フライパンに豚肉、カブの葉、★の調味料を入れ軽く混ぜてから蓋をして蒸し焼きにする

5 お皿に盛り付けて完成
(お好みで七味をかけて)



カブを大根にしても美味しくいただけます
生姜の風味が食欲をそそる一品です

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください