



## 豚肉と野菜の こしょう 黒胡椒焼き

黒胡椒をピリツときかせた  
豚肉と野菜に和風の甘辛い  
たれがよく合っ  
とまらないおいしさです。

### 栄養価 (主食・主菜・副菜・汁物含む)

エネルギー：647kcal / 塩分2.8g /  
たんぱく質：25.8g / 脂質：19.5g /  
コレステロール：55mg /  
カルシウム：117mg / 鉄：2.6mg /  
食物繊維：7.3g / 野菜：221g

## 使用材料 (2人分)

### 豚肉と野菜の黒胡椒焼き

主 菜

|        |        |       |
|--------|--------|-------|
| 豚肩ロース肉 | 160g   |       |
| 小麦粉    | 小さじ2   |       |
| 油      | 小さじ1/2 |       |
| 塩      | 0.2g   |       |
| 黒こしょう  | 適宜     |       |
| さつまいも  | 60g    | 斜め薄切り |
| かぶ     | 60g    | 輪切り   |
| にんじん   | 40g    | 斜め薄切り |
| いんげん   | 30g    |       |
| 油      | 小さじ1/2 |       |
| 塩      | 0.4g   |       |
| 黒こしょう  | 適宜     |       |
| 玉ねぎ    | 10g    | おろす   |
| しょうゆ   | 30g    |       |
| 酒      | 小さじ2   | A     |
| みりん    | 小さじ1   |       |
| 水      | 30cc   |       |

### 里芋としめじと厚揚げのしょうゆ煮

副 菜

|      |        |          |
|------|--------|----------|
| さといも | 80g    | ひと口大に切る  |
| しめじ  | 60g    | 小房に分ける   |
| 生揚げ  | 40g    | ひと口大に切る  |
| 長ねぎ  | 30g    | 斜め切り     |
| 絹さや  | 6g     |          |
| しょうが | 少々     | おろす      |
| ごま油  | 小さじ1/4 |          |
| だし汁  | 50cc   | B        |
| 酒    | 小さじ1弱  |          |
| しょうゆ | 小さじ1強  |          |
| 砂糖   | 小さじ1強  |          |
| 片栗粉  | 1.4g   | 倍容量の水で溶く |

### ヘルシーライス (麦ご飯)

主 食

|     |      |           |
|-----|------|-----------|
| 金芽米 | 132g | ご飯1大約180g |
| 押し麦 | 16g  |           |

### なすとまいたけの味噌汁

汁 物

|      |       |      |
|------|-------|------|
| なす   | 40g   | 半月切り |
| まいたけ | 20g   | ほぐす  |
| だし汁  | 300cc |      |
| 味噌   | 14g   |      |
| 万能ねぎ | 4g    | 小口切り |

# 豚肉と野菜の黒胡椒焼き

を作ってみましょう！

からだに  
おいしい  
ヘルシー  
レシピ

## 調 理 法

### 豚肉と野菜の黒胡椒焼き

- さつまいもは斜め薄切りにし、かぶは輪切りにする。にんじんは斜め薄切りにし、いんげんはへたをとっておく。
- 1の野菜を電子レンジで1分程加熱する。フライパンに油を熱し、野菜を入れて焼き色をつけ、塩と黒こしょうをふる。
- 豚肉に塩と黒こしょうをふり、小麦粉を全体にまぶす。
- フライパンに油を熱し、3を焼く。両面がきつね色になったらすりおろした玉ねぎとAを加え、中火で加熱する。豚肉に火が通ったら豚肉を取り出す。
- フライパンに残ったソースを軽く煮詰める。
- 器に2の野菜を盛り、4の豚肉を食べやすい大きさに切って盛り付け、5のソースをかける。

## 季節の野菜

### さつまいも



ビタミンCを含み、壊れにくいのが特徴。またカリウムも多いアルカリ性食品です。食物繊維が便秘や大腸がんを予防する効果があります。