



🍏 千葉県名産 梨が決め手！ 🍏

豚肉の生姜焼き 梨ソース

ワンポイント

全国生産量1位を誇る千葉県の梨を利用しています。
すりおろした梨としょうがをお肉に揉みこむことで、柔らかく、やさしい甘さのある一品に仕上がります。

🍴 カロリー
294kcal

タンパク 18.8g
塩分 1.1g

🕒 調理時間
20分

材料(2人前)

- ・豚肩ローススライス 180g
- ・たまねぎ ½個(80g)
- ・梨 ½個(160g)
- ・しょうが 少々(2g)
- ・A)醤油 小2.5(14g)
- ・A)砂糖 少々(2g)
- ・油 小1.5(6g)
- ・キャベツ 4~5枚(140g)
- ・トマト ¼個

作り方

- 1 梨、しょうがは皮をむいて、すりおろしておく。
ボールに豚肩ロース、すりおろした梨・しょうがを入れて軽く揉む。→10分程度漬ける
- 2 お肉を漬けている間に、A)を合わせる。たまねぎは薄切り、キャベツは千切り、トマトはくし切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、1とタマネギを入れて炒める(中火)。火が通ったら合わせておいたA)を入れ、全体にからめる。
- 4 お皿にキャベツ、トマト、3を盛り付けて完成

栄養のポイント

○梨のシャリシャリした食感は、石細胞という細胞が作り出しています。お腹の動きをよくして、**便秘をよくする効果**があるといわれています。また、梨にはタンパク質を分解するプロテアーゼという酵素が含まれるため、お肉に揉みこむことで柔らかく仕上がります。

○豚肉にはたんぱく質のほかに**疲労回復に必要なビタミンB群**が豊富に含まれています。夏バテのときにもピッタリです。

○しょうがをしっかり効かせ、**梨のうま味を加える**ことで、**減塩**にもつながります。