

ゆで豚のしょうゆ漬け

★材料★(4人分)

豚もも肉塊.....500g
生姜.....1片
ネギ.....10cm
醤油.....大2杯
付け合せ野菜.....適量



★作り方★

- ①豚もも肉はタコ糸でぐるぐる巻いて形を整える
- ②鍋に豚肉を入れてヒタヒタになるまで水を入れ、生姜、ネギも加えて火にかける。
弱火で40分茹でる
- ③茹で上がった後、熱いうちに保存袋に入れ、醤油を加えたら、空気を抜いて袋の口を閉じる。そのまま冷めるまで置いておく
- ④冷めたら薄切りにし、野菜とともに盛り付ける。漬けだれを味をみながらかけていただく。冷蔵庫で2～3日は保存可能です

★栄養価★(一人あたり)

エネルギー250kcal タンパク質23.4g 脂質15.9g 炭水化物0.6g 塩分相当量0.8g

★豚肉の栄養★

豚肉はビタミンB1が豊富で、牛肉の約10倍もあります。ビタミンB1は、糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素のため、疲労を回復したり、イライラを防いでくれたりする効果があると言われています。良質のたんぱく質も豊富に含みますが、脂肪も多いため、今回の料理では茹でて脂を落とされています。茹で汁はスープとしても利用できます。

西知多総合病院 糖尿病教室

