



# 豚肉と大豆の甘みそあえ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
豚肉（拍子木切り）	160g	① 豚肉にAで下味をつけておく。 ② ①と大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ③ 小鍋にBを入れて煮立たせる。 ④ ②に③をからめる。
┌ 酒	小さじ2	
A しょうゆ	小さじ1	
└ しょうが（すりおろす）	1かけ	
水煮大豆	40g	
片栗粉	適宜	
揚げ油	適宜	
┌ 中みそ	大さじ1	
B 砂糖	小さじ2	
└ みりん	小さじ2	
┌ 水	小さじ1	

疲労回復と体づくりに！



## ひとこと Memo

大豆は油で揚げるとカリカリとした食感になり、苦手な人でもおいしく味わえます。

甘辛い味付けで子どもたちに人気のメニューです。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	243kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	14.9g
食塩相当量	0.8g