

食を楽しむ、考える。

あっさりとした味わいの豚モモでヘルシーなこんにやく入りですが、油で焼くとコクがプラスされます。



こんにやく入り 焼きトンカツ

板こんにやくをうすぎり肉で巻いたヘルシーなトンカツです。

材料
(2人分)

266108 産直

豚うす切 (モモ) …… 100g
板こんにやく …… 100g
醤油 …… 小さじ2
小麦粉 …… 大さじ1
パン粉 …… 大さじ3

サラダ油 …… 大さじ2
キャベツ (せん切) …… 80g
A 塩・胡椒 …… 各少々

作り方

- ① 豚肉は縦長半分に切ってAをふる。こんにやくは幅1.5cm、厚さ5mmくらいに切ってゆでる。水をきり、醤油を加えて煮る。粗熱が取れたら豚肉の枚数に合わせて等分する。
- ② こんにやくを芯にして豚肉を巻く。20mlの水で溶いた小麦粉をぬってパン粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。器に盛ってキャベツを添える。

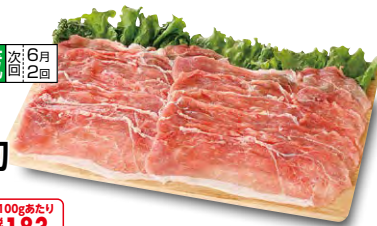


産直

266108 冷蔵 次:6月 回:2回

三重県・
シガフードプロダクツ
コープ豚うす切
(モモ) 300g

100gあたり
税込183円



豚モモ

産直コープ豚の赤身の多い
モモ肉をスライスしました。

消費期限:お届け日を含め5日



本体 **508円**
(税込 **549円**)



滋賀県栄養士会
管理栄養士

齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

健康維持に役立つビタミンB1が 豊富な豚モモうす切

豚モモうす切は低脂肪、低エネルギーで良質なたんぱく質が豊富です。さらに不足しがちなビタミンB1を多く含み、脂質、糖質、たんぱく質の代謝や成長を促す他のビタミンB群もバランスよく含みます。ビタミンB1は糖質がエネルギーに代わるときに必要な水溶性ビタミンで中枢神経や末梢神経の機能を正常に保つ働きがあるといわれています。体内の貯蔵量は少なく毎日摂らなければなりません。不足すると体がだるくなったりイライラしたりして食欲不振に陥りやすくなります。栄養価の高い食材で健康を維持しましょう。