

# 低エネルギーレシピ



産直

258199 冷蔵 次:6月 回:4回 三重県・シガフードプロダクツ

コープ豚うす切(モモ)

300g

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



100gあたり  
本体 170円

本体 508円  
(税込 549円)

1人あたり  
約161kcal  
low calorie

## 豚肉のキウイソース

キウイフルーツに含まれているタンパク質分解酵素がモモ肉をやわらかく仕上げてくれます。

### 材料 (2人分)

- 258199 産直 コープ豚うす切(モモ) … 120g
- 282 キウイフルーツ(粗みじん切) … 1/2個分
- レタス(せん切) … 2枚分
- 玉ねぎ(うす切) … 1/4個分
- グリーンピース(ゆでる) … 30g
- 1133 産直 九州のミニトマト … 4個
- オリーブ油 … 小さじ1+1/2
- A カレー粉 … 小さじ1/2
- 塩・胡椒 … 少々
- 醤油 … 小さじ1+1/2

### 作り方

- 1 Aとキウイを混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切った豚肉に揉み込んで30分漬ける。
- 2 フライパンに油を熱し、①を漬け汁ごと入れて炒める。
- 3 器にレタスを敷いて②を乗せ、玉ねぎとグリーンピース、4等分に切ったトマトを散らす。

ワンポイント

暑い日が続くと清涼飲料水やあっさりした食事に偏り、その結果、炭水化物の摂取過多が心配されます。また、エネルギー代謝に必要なビタミンB1が不足になりがちです。ビタミンB1を豊富に含む豚肉を料理に活用しましょう。