

あっさり豚肉の梅風味蒸し

疲労回復

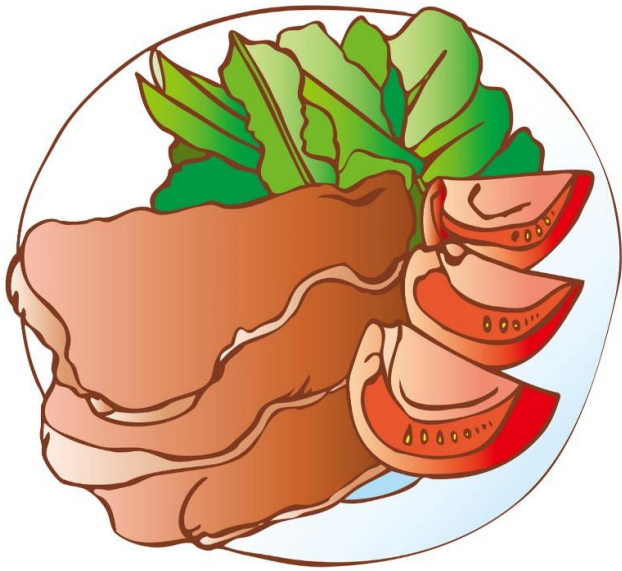


豚肉には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど健康に生活するために必要不可欠な栄養素が豊富に含まれています

たんぱく質は、筋肉や皮膚、臓器、爪、毛髪など体のあらゆる器官をつくるのに欠かせない栄養素
疲労回復に効果的です！！

〔材料〕

豚薄い切り肉	150～200g
梅干	2個
<u>*料理酒</u>	大1
<u>*醤油</u>	大1と1/2
<u>*砂糖</u>	大1
キャベツ	適量
ミニトマト	2個
生姜	少々



イラストはイメージです

1. 梅干は、種をとり潰す。
2. 潰した梅干を*の調味料と混ぜ合わせる
3. 豚肉と2.を混ぜ合わせ、10～15分付ける
4. フライパンで3を火が通るまで焼く
5. お皿に盛り付け、お好みで生姜をみじん切りにし

付け合せて完成！！