

みそレシピ名：みそしょうが焼き



1人分あたりの栄養価：エネルギー349kcal、食塩 1.3g

材料(1人分)

太子みそ……………10g
豚ロース肉……………100g
はちみつ……………10g
しょうが……………少々
オリーブオイル……………少々

作り方

- ①はちみつ、みそを鍋に入れ、とろ火で混ぜる。みそが溶けたら、冷えるまでおく。
- ②しょうがはすりおろして汁を絞る。しょうが汁と①を合わせて、豚ロース肉にからめる。
- ③フライパンにオリーブオイルを少々ひき、②の豚ロース肉を中火で焼くと出来上がり。

工夫したところ

はちみつは疲れをとり、しょうがは体を温めます。みそも発酵食品で、体にやさしいレシピです。

栄養士の一言コメント

写真のように、トマトやゆでブロッコリーなどの緑黄色野菜を添えると、色合いもきれいで、よりバランスよくなります。

