



クリエイト
栄養士考案！

体調管理応援 健康レシピ



嬉しい栄養
おいしく健康♪

豚肉とキャベツの味噌炒め



《材料（2人分）》

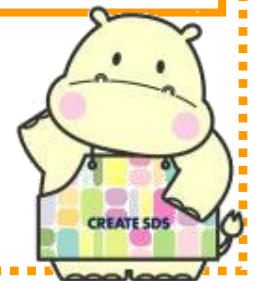
豚こま切れ	100g
キャベツ	4枚程度
○味噌	大さじ1
○みりん	大さじ1
○酒	大さじ1
○砂糖	小さじ1
小麦粉	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

栄養成分（1人分）

エネルギー	：259kcal
たんぱく質	：14.1g
脂質	：12.8g
糖質	：14.5g
食物繊維	：2.3g
食塩相当量	：1.4g
ビタミンB1	：0.57mg
ビタミンC	：26mg

《作り方》

- ①豚肉に小麦粉をまぶし、キャベツはざく切りにする。
- ②○の調味料を全て混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ④豚肉に焼き色がついたら、キャベツを入れて炒める。
- ⑤②を入れ、全体に混ぜたら完成。



豚肉のビタミンB群とキャベツのビタミンCで
からだを元気に！

レシピ作成：クリエイトエス・ディー栄養士（本間・景山・森田・渡辺）