

豚のケチャップ炒め



主菜

1人分

エネルギー 205 kcal

たんぱく質 19.1g

脂質 8.1g

炭水化物 12.8g

塩分 1.3g

<Point>

ケチャップは、調味料の中でも塩分が少ないということをご存知でしたか？しょうゆや味噌と比べて約 1/3 以下の塩分しか含んでいないため、減塩レシピに活用できます。甘みや酸味、うま味や塩味と多くの味を含んでおり、少ない塩分でもバランスの取れた美味しい味付けが期待できます。

また、豚肉に豊富に含まれるビタミン B1 は糖質の代謝を助ける作用があり、これが不足すると疲労感、食欲不振、だるさの原因になります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、しっかり食べて体を維持しましょう。

材料（1人分）

豚もも肉・・・80g
たまねぎ・・・50g
（中玉 1/4 個）
小麦粉・・・5g（小さじ1）
★ケチャップ・・・15g
（大さじ 1）
★濃口醤油・・・3g
（小さじ1強）
★塩・・・0.3g
サラダ油・・・5g（小さじ1）

作り方

1. 玉ねぎはくし切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切って、豚肉に小麦粉をまぶしておく。
2. サラダ油を熱し、豚肉に火を通す。
3. 火が通った豚肉を一度フライパンから取り出す。
4. 玉ねぎを炒める。
5. 玉ねぎに火が通ったら肉を戻し、★の調味料を入れて味をつける。
6. 皿に盛り付けて完成。好みでパセリなど飾ると彩りよく仕上がります。

お好みの野菜を追加しても
おいしく作ることが出来ます♪
（なすやピーマンなど）