

栄養士おすすめ献立

2021年6月22(火) 昼食

彦根産茄子と豚肉の

甘酢だれ焼き



梅雨の時期に甘酢だれでさっぱりと食べられる小鉢に仕上げました。

材料(4人分)

豚ももスライス	60g
塩・胡椒	少々
茄子	200g
ごま油	12g
青ねぎ	適量

A	しょう油	18g
	砂糖	4g
	みりん	12g
	酢	8g
	水	8g

作り方

- ① 豚肉に塩・胡椒をふり、茄子は1.5cm幅の輪切りにする。
- ② ごま油を中火で熱し、茄子の両面を2分ずつ焼く
- ③ 豚肉を焼き、全体に火が通ったら余分な油をふき取り
②と調味料Aを合わせる。
- ④ 器に盛り付け、青ねぎを飾り完成。



栄養価(1人分)

エネルギー	75cal	たんぱく質	4.1g
脂質	4.0g	炭水化物	5.8g
食塩	0.8g		

一口メモ

茄子の皮に含まれる色素成分のナスニンには、強い抗酸化作用があり、細胞の老化やがん化を抑える作用があります。

メニュー考案者: 株)南テストイパル 栄養士 安藤
※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital