

リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ



栄養成分(1人分)

エネルギー : 226kcal
たんぱく質 : 8.8g
脂 質 : 18.0g
食塩相当量 : 0.9g
食 物 繊 維 : 1.3g

レンジでしみしみ生姜焼き

材料 (1人分)

豚こま肉 70g
玉ねぎ 20g
しょうゆ 12g(小さじ2)
みりん 6g(小さじ1)
砂糖 3g(小さじ1)
チューブ生姜 3g
(チューブ生姜の場合、出した長さが3cmぐらい)
(生生姜の場合は1/4程度)
千切りキャベツ 15g
(キャベツの葉1枚分)
プチトマト 2個(40g)

作り方

- ①ボウルに調味料を全て入れ、混ぜる。玉ねぎは薄切りにする。
- ②豚こま肉を①に入れ、よく揉み込む。
- ③ふんわりラップをかけ、30分以上②を冷蔵庫で漬け込む。
- ④電子レンジで600W 3分加熱する。
- ⑤一度取り出し、肉を裏返し再度ラップをして2分半加熱する。
- ⑥皿に⑤の肉と玉ねぎを盛り付け、キャベツとプチトマトを添え、ボウルに残ったタレは最後にかければ完成。



ワンポイントアドバイス

- ボウルの代わりに、ジッパー付きビニール袋を使うと洗い物が減ります。
④電子レンジにかける時は、袋の口は開けてください。
火傷に注意!!
- スライス玉ねぎ、千切りキャベツはスライサーを使うと便利です。
加工済を利用するとさらに楽チン♪です。