

ひれ肉のゴマのせ



材料(1人分)

- 豚ひれ肉 100g
- 油 10g
- 塩、こしょう 0.7g
- 醤油 27g
- 砂糖 14g
- ししとう 10g
- パプリカ
黄色、赤 各30g
- 白ごま 15g

栄養価(1人分)

エネルギー	389kcal
蛋白質	28.6g
脂質	19.9g
塩分	0.7g
野菜使用量	70g

作り方

- ①ひれ肉は100g.2枚に切り、塩、コショウをして油を入れてフライパンで焼く。
- ②ひれ肉に焼き色がついたら火を一旦止める。砂糖と醤油をいれ、再び弱火にして肉にからめるように焼く。
- ③砂糖と醤油がひたひた位になったらひれ肉の上に炒りゴマをのせる。
- ④ししとう、パプリカは焼き網で焼く。

有限会社ジェリービーンズ(ちば食育サポート企業)