

畑の肉の生姜焼き



栄養価(1人分)

エネルギー	223kcal
蛋白質	11.3g
脂質	6.6g
塩分	3.0g
野菜使用量	93g

材料(1人分)

生姜焼き

- 市販大豆たんぱく大判(乾) 2枚
- だし汁 適量
- 小麦粉 適量
- 油 適量

<たれ>

- おろし玉ねぎ 12g
- おろし生姜 2.5g
- おろしにんにく 1/4かけ分
- レモン汁 少々
- しょうゆ・みりん・水 各大さじ1

千切りキャベツ

- 千切りキャベツ 適量
- ピーマン、人参 お好みで

作り方

生姜焼き

- ①水戻しした市販大豆たんぱく大判を何回か水で良く洗い、固く絞って水気を切る。その後、だし汁でよく揉み10分程おく。
- ②たれの材料を全あわせ、全体が煮立つまで火にかける。
- ③①を絞って水気をきり、うすく小麦粉をつける。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③の両面を小麦色になるまで焼く。
- ⑤④に②のたれを素早く全体にかけ、火を止める。

千切りキャベツ

- ①キャベツ、ピーマン、にんじんを千切りする。

三育フーズ株式会社(ちば食育サポート企業)