



野菜料理をプラス1品！ ～大根と豚肉のあっさり煮～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

大根	300 g
豚バラ肉	200 g
あさつき	10 g
しょうが	1 かけ
水	600 ml
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1



【作り方】

- ①大根の皮をむき、乱切りにきる。
豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
しょうがは干切りにする。
あさつきは、小口切りにする。
- ②鍋に水を入れ、大根、しょうが、しょうゆ、鶏がらスープの素を入れ火にかける。
- ③大根に火が通ったら、豚バラ肉を入れ、さらに煮る。
- ④仕上げにごま油を入れる
- ⑤器によそり、上にあさつきをかざる。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

豚肉のうま味が大根に染み込み、ごま油がアクセントになります。材料を煮込むだけの簡単レシピです。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
226	7.9	18.8	4.0	23	0.8
kcal	g	g	g	mg	g