



生姜



根ショウガは通年出回っていますが、9～10月に収穫されます

<栄養> ビタミンやミネラルは少ないですが、香り成分や辛み成分に食欲増進、疲労回復、健胃、解毒、保温、消炎作用、殺菌作用などの薬効を持ちます

<選び方> 肉厚で皮に傷がなく、ふっくらとハリのあるもの

<ポイント> 皮のすぐ下に香り成分・辛み成分が多く含まれているので、生姜焼きや煮魚には、皮をむかずにきれいに水洗いして使います。冷奴など生食用では、生姜を水洗いして表面をスプーン先のか、アルミホイルをくしゃつとしたもので皮をこすって剥くと味が保たれます

しょうがは豚肉との相性がよく、肉を柔らかく旨みも増します

豚肉の生姜焼き

【材料】2人前

豚肉	200g
★酒	大さじ1
★生姜しぼり汁	小さじ1
★醤油	小さじ1
玉ねぎ	1個
小麦粉・油	適量
☆砂糖	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆醤油	大さじ1
☆生姜すりおろし	小さじ1
☆ごま油	適量

【作り方】

- ① 豚肉に★をもみこむ
- ② 玉ねぎを薄切りに
- ③ ☆を合わせておく
- ④ ①に小麦粉をまぶしてサラダ油を熱したフライパンで焼き、軽く火が通ったら、玉ねぎも加えてさらに炒める
- ⑤ 玉ねぎにも火が通ったら③を合わせて、少しとろみがつくまで煮詰める



栄養価 (1人分) 470kcal タンパク質 20g 脂質 28g 塩分 1.5g

公立甲賀病院 栄養管理課