



ととのうごはん



Recipe. 02

漬けておけばいつでも焼くだけ

豚のみそ漬け焼き

漬けておくと味噌の効果で厚い肉も柔らかかに!
翌日から1週間以内には召し上がってください。

調理時間 20分 | 2人分 #高たんぱく #疲労回復

栄養価(1人分)

エネルギー	407kcal	脂質	27.7g
たんぱく質	21.2g	塩分	2.3g
糖質	12.7g		



献立を彩るプラス1品
**レタスの
ふわ玉スープ**

調理時間 10分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	48kcal	脂質	2.8g
たんぱく質	3.7g	塩分	1.1g
糖質	1.9g		

材料	レタス	100g
	※適当な大きさにちぎる	
材料	卵	1個
	※溶いておく	
材料	(A) 鶏ガラスープの素	大さじ1/2
	水	300cc
	こしょう	少々
	塩	ひとつまみ

- 作り方
- (A)の材料をすべて鍋に入れ、沸騰させてスープを作る。
 - ①にレタスを加えてひと煮立ちすれば、溶き卵を回し入れ、卵が浮き上がってくればゆっくりとかき混ぜる。

材料

豚ロースとんかつ用	2枚
(A)	
みそ(淡色)	大さじ1
砂糖	小さじ1
生姜しぼり汁	6g
※生姜チューブ可	
(B)	
玉ねぎ	150g
※1cmのスライス	
醤油	小さじ1
(添え野菜)	
ブロッコリー	4房
※600Wで1分程度レンジ加熱	
人参	4枚
※600Wで1分程度レンジ加熱	
油(焼き用)	大さじ1

作り方

- (A)の材料をすべて混ぜ合わせる。ラップに肉の大きさにみそ1/3を伸ばし、肉・みそ1/3・肉・みそ1/3の順に重ね、ぎっちりと包む。(翌日から1週間以内には召し上がってください)
- 肉のみそをヘラで取り除き、フライパンで蓋をして弱火から中火で焼き色がつくまで焼き、もう片面も中火で焼き色がつくまで焼く。(取り除いたみそはおいておく)
- 焼けた肉を一旦取り出し、フライパンに取っおいたみそと(B)の材料に水(大さじ1程度)を加え、玉ねぎがしんなりするまで火を通す。
- ②の豚肉・③の玉ねぎ・添え野菜のブロッコリー・人参を盛り付ける。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント