



今夜の一品にいかがですか？

簡単にらまんじゅう

【 材料（4人分） 】

- ◎ 豚ロース肉 …… 200g
(薄切り肉こま切れ)
- ◎ 酒 …… 大1
- ◎ みりん …… 大1/2
- ◎ 濃口醤油 …… 大1/2
- ◎ 味噌 …… 小1/2
- ◎ 新玉ねぎ …… 160g
- ◎ 塩 …… 少々
- ◎ にら …… 40g
- ◎ 水 …… 30~35ml
- ◎ 片栗粉 …… 小2
- ◎ こしょう …… 適量
- ◎ ごま油 …… 小1



【 作り方 】

- (1) 豚肉を3cm幅程度に切りボールに入れ、みりん・醤油・味噌で下味をつけておく
(あまり細かくしすぎないようにしましょう)
- (2) 玉ねぎを薄くスライスし(長さは3cm程度までにする)塩を振り軽くもんでおく
- (3) にらは、1~1.5cm程度に切る
- (4) (1)に、(2)・(3)を入れよく混ぜ合わせる
- (5) (4)に、水・片栗粉・こしょうを入れさらに混ぜ合わせ、8等分にしておく
- (6) 軽く熱したフライパンに、ごま油をひき(5)を丸めてのせ蒸し焼きにする
(蓋を使用しゆっくりと両面を焼く)

・豚肉に多く含まれるビタミンB1は、
疲労回復やストレスを和らげる効果があります。
さらに、たまねぎと一緒に食べることで吸収力をアップ
させる効果があります。
春の忙しさで疲れが出る頃、暑い夏の前にしっかり
食べて体調を整えましょう。



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
177	10.6	10.9	0.6

