

もっ

からだにイコト!

<血管健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

丸ごと新玉ねぎのレンチン生姜焼き

【材料（2人分）】

- 豚小間肉 120g
- 新玉ねぎ 1個
- 小ねぎ 2g
- A)おろししょうが 大さじ1
- A)【キッコーマン】いつでも新鮮
味わいリッチ減塩しょうゆ 大さじ1
- A)【キッコーマン】マンジョウ 国産米
こだわり仕込み 料理の清酒 大さじ1
- A)【宝酒造】タカラ本みりん「贅沢米麴」
〈国産米100%〉 大さじ1
- 【マルトモ】「フレ節®」ソフトけずり 適量

【作り方】

- ① 新玉ねぎは串切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 耐熱皿に新玉ねぎ、豚小間肉をのせ、A)をまわしかける。
- ③ ②にラップをかけ、電子レンジ600W5分加熱する。
- ④ ラップを外し、小ねぎ、鰹節をトッピングして完成。

★ポイント

新玉ねぎは血管対策におすすめ食材！
鰹節、小ねぎをトッピングすることで風味UP
で減塩に繋がります。

★おすすめ商品



【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	180kcal
たんぱく質	16g
食塩相当量	1.1g

