

さいしょに**野菜!**きちんと**野菜!!**

サンゴーマル

**野菜モリモリ 350**

## ケチャップ&ソースで減塩!! 豚肉のねぎ焼き



ケチャップとお好み焼きソースを半量ずつ使うことで、減塩効果があります。

エネルギー 458kcal 塩分 1.5g  
野菜量 120g/1人分



### 管理栄養士からのおすすめポイント

ネギ特有のにおいや辛味成分である‘**硫化アリル**’は、強力な殺菌作用と鎮静効果があります。「風邪をひいたときは焼いたネギを喉にあてたり、ネギを食べると良い」というのは、この硫化アリルの効果のおかげだと言われています。ネギを食べて、風邪に打ち勝ちましょう!!

## 健康応援レシピ!

~いつもの料理にプラスワン!!~

国保発!



### 【材料2人分】

・長ネギ	1本	・溶き卵	1個分
・キャベツ	葉2枚	・水	1/2カップ
・桜えび	大さじ2	・サラダ油	大さじ1
・豚薄切り肉	100g	・ケチャップ	小さじ2
・小麦粉	100g	・お好み焼きソース	小さじ2
・顆粒和風だし	小さじ1	・かつお節	} お好みで
		・青のり	

### 【作り方】

- ① 長ネギは薄めの斜め切りにする。キャベツは千切りにする。
- ② ボウルに溶き卵と小麦粉、和風だし、水を入れて混ぜ合わせ、①と桜えびを入れてさっくりと混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②の半分量を入れて広げ、上に豚肉をのせて焼く。焼き色がついたら裏返し、さらに焼く。
- ④ 残りも同様に焼く。
- ⑤ ケチャップとお好み焼きソースを混ぜたものを上に塗って完成。  
※お好みでかつお節と青のりをかけてください。