

【ポークステーキ】

●材料（4人分）

豚肉切身（厚さ約5mm）	4枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	適宜
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2
酢	大さじ2
水	大さじ3
玉ねぎすりおろし	50g

①



栄養価（1枚70g当たり）

エネルギー217kcal たんぱく質12.8g 脂質13.5g

カルシウム8mg 鉄0.58mg 塩分0.7g

●作り方

- ①①をサッと煮立て、タレを作る。
- ②豚肉に塩こしょうをふる。
- ③②に小麦粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンで両面こんがり焼く。
- ④③を皿に盛り①をかける。

【献立のポイント】

- ・お肉を食べる時は、たんぱく質がたっぷりとれるので、ビタミン類やミネラル、食物繊維を多く含む野菜をたくさん食べるとバランスが良くなります。
- ・豚肉には、ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーにかえるビタミンB1などが豊富です。疲労回復に役立ちます。