

酢豚

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
256kcal / 12.4g / 12.3g

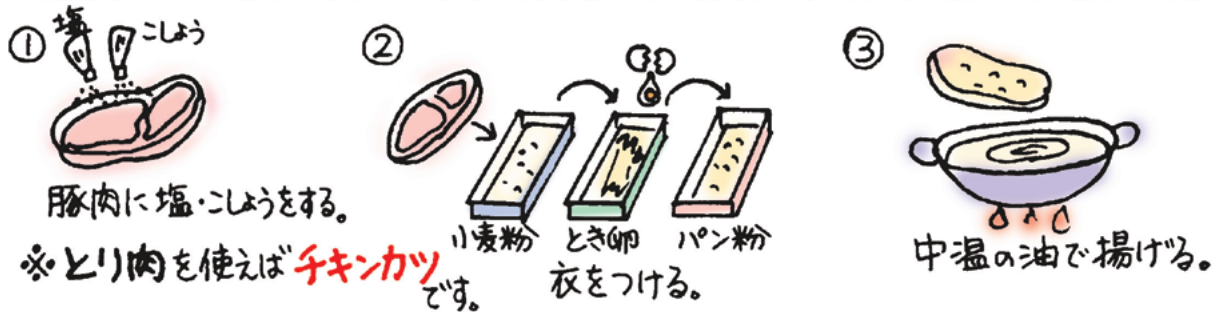
- 豚肉(角切り) …200g (下味用) ● しょうが…1かけ ● 酒…小さじ1 ● しょうゆ…大さじ1 ● さとう…小さじ1/2
- 小麦粉…大さじ3 ● 揚げ油…適量 ● たまねぎ…1/2個 ● にんじん…1/4本 ● ピーマン…1個 ● パイン(缶)…2枚
- 油…小さじ2 ● さとう…大さじ2 ● トマトケチャップ…大さじ1 ● 酢…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ2 ● かたくり粉…小さじ2



豚カツ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
176kcal / 10.1g / 11.1g

- 牛肉(うす切り) …4枚 ● にんじん…1/2本 ● 白ねぎ…5cm ● しょうが…1かけ ● しょうゆ…大さじ1
- さとう…大さじ1 ● 酒…小さじ1 ● 油…小さじ2



豚肉のしょうがいため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
85kcal / 9.2g / 3.5g

- 豚肉赤身…160g ● しょうが…10g ● こんにゃく…80g ● 白ねぎ…6cm (40g) ● ピーマン…小1コ (25g)
- サラダ油…小さじ2 ● 砂糖…大さじ1強 ● しょうゆ…大さじ2/3

