

Pork kakuni

Fellow Food Health Care



1月号

糖質が気になる方へ！低糖質レシピ

豚の角煮

糖質オフでもびっくりする美味しさ！

作成時間.....70分
カロリー.....2565.6kcal
塩分.....8.4g
糖質.....13.4g

■ 材料 4人前

豚バラ肉(ブロック).....600g
ごま油.....小さじ1
白ねぎ.....1/2本
♡糖質ゼロ酒.....150cc
♡減塩醤油.....70cc
♡ラカントS顆粒.....大さじ3
♡生姜.....20g
♡水.....600cc
♡白ねぎ(青い部分).....40g

■ 作り方

- 1 豚肉を4~5cmの角に切り、ごま油をひいたフライパンで豚肉の表面に焼き色を付ける。
- 2 生姜を輪切りにし、圧力鍋に“1”の豚肉と♡の調味料を全て入れて混ぜる。
- 3 圧力鍋を強火にして、蒸気が出てきたら中火~弱火にして約30分煮込みます。
- 4 火を止めて、そのまま30分置きます。
- 5 白ねぎを千切りにし白髪ねぎを用意する。
- 6 角煮をお皿に盛り付け白髪ねぎを添える。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豚肉にはビタミンB群が豊富に含まれ中でもビタミンB1の含有量が多く牛肉や鶏肉の約10倍も含まれています。ビタミンB1には、肝臓でブドウ糖をエネルギーに変える代謝促進作用や神経機能を正常にする作用があります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

お肉を柔らかくするコツは“4”の工程で火加減を調節することでトロトロで柔らかな角煮が出来ます。

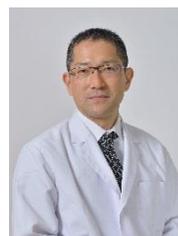
株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐



鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜
各ハートセンター
喫茶・売店にて発売中



うまい！
甘味もあり
柔らかくて美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長
木下 順久 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料
砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！