



からだに
ごちそう!

豚肉のカリカリ焼き ～彩りソース添え～



栄養成分量 (1人分あたり)
エネルギー：215kcal
たんぱく質：14.1g
食塩相当量：0.5g



レシピ担当者より

酢の酸味や、素材本来のうま味を生かせば、
塩は控えめでも、おいしさアップ!

豚肉の脂身をカットした、ヘルシーな一品です。
リンゴ酢の酸味や野菜の甘みを生かしたソースで、
減塩とは思えない満足感に仕上げました。



材料 (2人分)

- ・豚もも肉 (生姜焼き用の厚さのもの) 120g
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・新玉ねぎ (玉ねぎ) 小1/4個
 - ・にんじん 1~2cm (10g)
 - ・アスパラガス 1/2本
- 【A】
- ・酒 大さじ1
 - ・醤油 小さじ1
 - ・しょうが汁 小さじ2
- 【B】
- ・リンゴ酢 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・サラダ油 大さじ1/2
 - ・洋こしょう 少々



つくりかた



1. 豚肉の下処理をする

豚肉は脂身を 除いて食べやすい大きさに切る。

材料【A】をもみこみ、片栗粉をまぶして10分程度おく。

2. 野菜の下処理をする

新玉ねぎ…うす切り にんじん…せん切り

アスパラガス…筋を取って茹で、ななめ切り にする。

3. 野菜ソースを作る

ボウルに【B】を入れて混ぜ合わせる。

下処理をした新玉ねぎ・ にんじんを加えて野菜ソースを作る。

4. 仕上げる

フライパンに油を熱し、下処理した豚肉をカリッと焼き、
皿に盛り付ける。野菜ソースにアスパラガスを加えて(※)
混ぜ、焼いた豚肉の上にかける。

※アスパラガスは食感や鮮やかさを保つため、食べる直前にソースに
加えるのがおすすめです



東広島市

医療保健課公式Instagramで

からだに
ごちそう!



健康レシピ をチェックしよう!

地域で活動する栄養士さんたちが考えた、からだにうれしいレシピをお届け

東広島市 健康レシピ
からだに
ごちそう!

豚肉のカリカリ焼き
～彩りソース添え～

材料 (2人分)

- ・豚もも肉 (生姜焼き用の厚さのもの) 120g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・新玉ねぎ (玉ねぎ) 小1/4個
- ・にんじん 1~2cm (10g)
- ・アスパラガス 1/2本

【A】

- ・酒 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・しょうが汁 小さじ2

【B】

- ・リンゴ酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・洋こしょう 少々

つくりかた

1. 豚肉の下処理をする
豚肉は脂身を 除いて食べやすい大きさに切る。
材料【A】をもみこみ、片栗粉をまぶして10分程度おく。
2. 野菜の下処理をする
新玉ねぎ…うす切り にんじん…うす切り
アスパラガス…筋を取って
3. 野菜ソースを作る
ポウルに【B】を入れて混ぜ合わせ、
下処理をした新玉ねぎ・にんじん
4. 仕上げる
フライパンに油を熱し、下処理した豚肉を焼く。野菜ソースを
皿に盛り付ける。野菜ソースを
豚肉の上にかける。アスパラガスは食感や鮮やかさを保つためです。

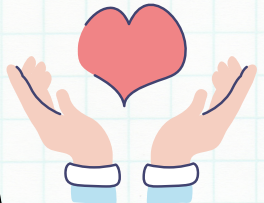
栄養成分量 (1人分あたり)

エネルギー: 215 kcal
たんぱく質: 14.1g
食塩相当量: 0.5g

レシピ担当者より

酢の酸味や、素材本来のうま味を生かせば、
塩は控えめでも、おいしさアップ!

豚肉の脂身をカットした、ヘルシーな一品です。
リンゴ酢の酸味や野菜の甘みを生かしたソースで、
減塩とは思えない満足感に仕上げました。



フォローすると更新レシピを
すぐにチェックできます♪



かんたん!
おいしい!
家族で健康に!



東広島市食育推進キャラクター
じゃがじゃが・かっきー

レシピはこちらから

東広島市 医療保健課 (令和8年4月作成)

HGH.CITY.KENKOU

印刷したい方は
市ホームページへ