

たんぱく質を
摂りたい方へ

タンドリーポーク



材料（2人分）

豚ロース厚切り肉	2枚（300g）
塩	少々
こしょう	少々
レタス	2枚
ミニトマト	4つ
サラダ油	大さじ1
ヨーグルト（無糖）	大さじ2
カレー粉	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1



1人分



50分



510kcal

炭水化物：7.3g

たんぱく質：28.8g

脂質：41.5g

食塩相当量：0.8g

食物繊維：1.6g

カルシウム：42mg



作り方

1. 豚ロースは筋切をして、両面に塩・こしょうをふる。
2. ヨーグルト・カレー粉・おろし生姜・おろしにんにく・トマトケチャップをジップロックに入れ混ぜ合わせ、その中に1を入れ袋の上から揉みこみ、冷蔵庫に30分以上寝かせる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2の豚肉を焼く。焼き色がついたら、裏返しさらに焼く。火が通ったら食べやすい大きさに切る。
4. 器に、洗ったレタス・トマト、3を盛り付け出来上がり。

◎ポイント

- ✓ 豚ロースは、良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は、私たちの筋肉など体を作る大切な栄養素です。
- ✓ また、豚肉に含まれるビタミンB群は、疲労回復や健康維持に役立つと言われています。

