

スタッフの一押しレシピ No. 5

2022. 3. 31
中東遠総合医療センター
栄養室

ソースマリネ



材料（2人分）

豚肉（薄切り）	120g	(A)	ウスターソース	12g（小さじ2）
たまねぎ	40g		とんかつソース	12g（小さじ2.5）
人参	20g		ケチャップ	10g（小さじ2弱）
ピーマン	10g		サラダ油	6g（小さじ2）
サニーレタス	10g			

作り方

- ①豚肉をお湯で茹でる
- ②たまねぎ、人参、ピーマンを千切りにし、電子レンジで加熱して火を通す
- ③（A）を混ぜ合わせ、①、②を入れて容器で漬ける
- ④粗熱がとれたらラップを密着させ、冷蔵庫で冷やす
- ⑤30分以上置き、サニーレタスを敷いたお皿に盛り付けて完成

栄養価（1人分）

エネルギー	216 kcal
たんぱく質	11.2 g
脂質	14.7 g
炭水化物	8.1 g
食塩	1.1 g



スタッフの一押しポイント



病院食では珍しい、主菜を冷たくいただくメニューです。
今回は薄切り肉のレシピですが、豚肉はお好きなものでOK。（当院ではヒレ肉を蒸してからスライスしています）