



肉には醤油ベースが合うんです

## 豚バラde簡単博多もつ鍋風

### 【材料】 2人前

豚バラ肉	160g
キャベツ	160g
もやし	1袋(200g)
ニラ	1/2束(50g)

水	600ml
中華だし(有塩)	10g
濃口しょうゆ	20ml
みりん	10ml
さとう	6g
豆板醤	5g
にんにく(チューブ)	6g
しょうが(チューブ)	6g

### このレシピのポイント

もつ鍋を自宅のできるようアレンジしました。豚バラを使うことで、もつが苦手な方でも食べやすくなっています。豚肉には筋肉を作るたんぱく質だけではなく、糖やアミノ酸などからエネルギーを作るために必要なビタミンB1が多く含まれています。

また、キャベツやニラはビタミン類が多く含まれている野菜です。特にキャベツのビタミンCはコラーゲンの生成、ニラやニンニクのアリシンはビタミンB1の吸収を促進する働きがあります。ぜひ作ってみてください。

🕒 調理時間 25分 食塩相当量 4.6g カロリー 418kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.5g	食物繊維	4.5g
脂質	34.0g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.5mg
炭水化物	15.8g	ビタミンC	47mg

### 【作り方】

- ①キャベツは2×4cm程度に、ニラは4cm幅に切る。もやしは洗って水気を切っておく。
- ②★を鍋に入れて中火にかけ、混ぜる。
- ③②に下からキャベツ、豚バラ肉ともやし、ニラの順に入れる。
- ④蓋をして中火で7分ほど加熱し、キャベツがしんなりしたら完成。

\*お好みでにんにくチップやゴマ、唐辛子を入れてください

\*「㍻」はチャンポン麺がおすすめです！

ふえなり作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科