

ポークチャップライス

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ルネリッソ240繊維入り	1袋	240	0	5	21	0
豚かた肉	30	65	5.6	96	54	0
玉ねぎ	30	11	0.3	45	10	0
サラダ油	8	74	0	0	0	0
ケチャップ	15	18	0.3	71	5	0.5
中濃ソース	5	7	0	11	1	0.3
酒	5	5	0	0	0	0
合計		419	6.2	227	92	0.8

【 作り方 】

フライパンに油をひいて薄切りにした玉ねぎを炒める
豚肉を加えて火が通ったら調味料を加えて煮詰める
ルネリッソを温めて皿によそり をかける



《ワンポイントアドバイス》
お好みでパセリをふる
「おいしいでんぷんご飯」「ルネリッソ（繊維なし）」
でも作れます。

(オトクッキング倶楽部レシピ)

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16