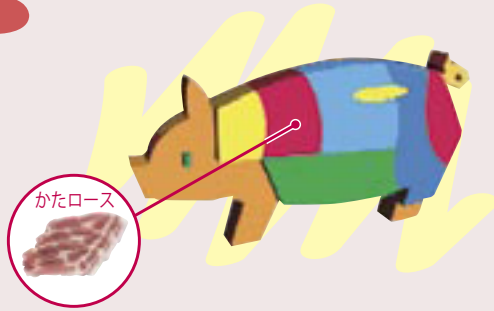


# 豚肉のしょうが焼き 焼く

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①かたロース肉 (1,000g) に水 340ml を加え一度混ぜてから 15 分間放置する。
- ②フライパンを熱し、水気を切った肉を約 200g 入れ強火で片面を焼き、焼き色が付いたら裏返し、火をやや弱め、中に火が通るまで焼いて一度取り出す。(5 回繰り返して全量焼く)
- ③②のフライパンに肉につけた水を入れて煮立て、肉を戻して汁を絡める。
- ④火を止め冷却する。
- ⑤肉と汁の重量を測定、肉について分析。汁は基礎成分のみ分析する。



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	汁 100g 中	単位	
重量		100	↓	70		g	
エネルギー (kcal)		302	↓	255	39	kcal	
エネルギー (KJ)		1,262	↓	1,065	165	KJ	
水分		59.1	↓	33.9	—	g	
炭水化物		0.1	—	0.1	0	g	
たんぱく質		15.4	↓	14.9	0.4	g	
高糖アミノ酸	イソロイシン	0.68	—	0.68		g	
	ロイシン	1.20	—	1.20		g	
	リジン	1.32	↓	1.31		g	
	メチオニン	0.40	↑	0.41		g	
	シスチン	0.18	—	0.18		g	
	合計	0.58	—	0.58		g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.61	—	0.61		g
		チロシン	0.53	—	0.53		g
	合計	1.14	—	1.14		g	
	アミノ酸	スレオニン	0.69	↓	0.68		g
トリプトファン		0.17	—	0.17		g	
バリン		0.75	—	0.75		g	
ヒスチジン		0.51	↓	0.49		g	
アルギニン		1.01	—	1.01		g	
アラニン		0.93	↓	0.91		g	
アスパラギン酸		1.41	—	1.41		g	
グルタミン酸		2.34	↓	2.31		g	
グリシン		0.87	↓	0.86		g	
プロリン		0.70	↑	0.71		g	
セリン	0.59	—	0.59		g		
カルニチン	0	—	0		g		

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	汁 100g 中	単位
脂質		25.2	↓	20.3	4.2	g
脂肪酸	総量	22.17	↓	17.59		g
	飽和	9.61	↓	7.68		g
	不飽和	10.74	↓	8.49		g
多価	1.82	↓	1.42		g	
コレステロール		71	↓	64		mg
灰分		0.9	↓	0.7	0.1	mg
ミネラル	カルシウム	3.2	↓	2.9		mg
	リン	152	↓	131		mg
	鉄	0.72	↓	0.69		mg
	ナトリウム	52.7	↓	42.0		mg
	カリウム	267	↓	225		mg
	マグネシウム	16.3	↓	14.3		mg
	亜鉛	2.27	↑	2.31		mg
	銅	0.07	—	0.07		mg
	マンガン	0	—	0		mg
	レチノール	11	↓	4		μg
ビタミン	E	0.5	↓	0.2		mg
	K	10	↓	7		μg
	B1	0.58	↓	0.38		mg
	B2	0.18	↓	0.17		mg
	ナイアシン	3.80	↓	3.34		mg
	B6	0.26	↓	0.19		mg
	B12	0.62	↑	0.73		μg
	葉酸	2	↓	0		μg
	パントテン酸	1.18	↓	0.85		mg
	C	2	↓	0		mg

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。  
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

ほどよく脂肪を含んだ豚肉のうま味が堪能できます。温かいご飯によく合います。



### 調理 1 人 前の栄養分析データ

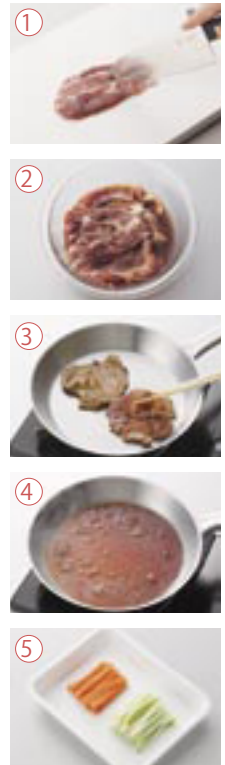
- ・エネルギー (kcal) … 349
- ・たんぱく質 (g) …… 19.9
- ・脂質 (g) …… 22.4
- ・灰分 (g) …… 5.0
- ・ビタミンB1 (mg) …… 0.65

### 材料 (4 人分)

- 豚肉かたロース切り身 …… 4 枚 (400g)
- (漬け汁)
- しょうが …… 大 1 かけ
- しょうゆ …… 大さじ 4
- みりん …… 大さじ 3
- 酒 …… 大さじ 2
- サラダ油 …… 大さじ 2
- にんじん …… 小 1 本
- セロリ …… 小 1 本

### つくり方

- Step-1 肉は脂身と赤身の間にあるすじを包丁の刃先で切る①。
- Step-2 しょうがはすりおろし、しょうゆ、みりん、酒と混ぜて漬け汁を作り、step-1 の肉を漬けて 15 分ほどおく②。
- Step-3 フライパンでサラダ油を熱し、強火で肉を表のほうから焼く。きれいな焼き色がついたら裏返し③、火をやや弱め、中に火が通るまで焼いて取り出す。
- Step-4 step-3 のフライパンに step-2 の漬け汁を入れて煮立て④、肉を戻して汁をからめ、皿に盛る。
- Step-5 にんじんとセロリはせん切りにする⑤。  
step-4 のフライパンでさっといため、肉の上のにせる。



### One Point

- 肉は、しゃぶしゃぶ用のロースを使ってもおいしくいただけます。
- 豚肉に片栗粉をまぶして焼けば、うまみを逃さず、やわらかくジューシーに仕上がります。
- 甘めがお好きなたは、お砂糖を足してください。
- 最後は火を弱めて、煮汁を煮詰めると照りよく仕上がります。
- キャベツやトマトを添えるとさらに栄養バランスも良くなります。