



レシピ一覧



チーズとブラックペッパーの香りがアクセント♪ 豚肉の味噌チーズペッパー

栄養価 エネルギー161kcal たんぱく質11.0g カリウム183mg リン110mg 食塩0.8g
(付け合わせを除く)

参考: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

材料(1人分)

豚ロース肉	1枚(今回は60g)
サラダ油	1g(小さじ1/4)
料理酒	2g(小さじ2/5)
白みそ	5g(小さじ5/6)
粉チーズ	2g(小さじ1)
黒コショウ	少々

作り方

- ① Aを合わせておき、豚ロース肉に漬け込んでおく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を焼く。焦げやすいため、焼き加減をみながら弱火～中火で調整する。
- ③ 火が通ったら粉チーズと黒こしょうをかけて完成。



味噌とチーズの相性抜群◎ 粗びきの黒コショウがさらにアクセントに♪
塩分の少ない調味料を組み合わせで減塩！お弁当にもぴったりです😊