



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)

A	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て減塩！お弁当にもぴったりです😊