

# 豚ひれ肉のガーリックロースト



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	164 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	5.8 g
炭水化物	8.2 g
食塩相当量	1.1 g

豚ひれ肉は高たんぱく、低脂質でとっても柔らかい！  
にんにく、パプリカ、キャベツに含まれる**ビタミンB<sub>6</sub>**は、たんぱく質の代謝を助けます！！

## 主菜

## 高たんぱく、低脂質のレシピ

# 豚ひれ肉のガーリックロースト

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部  
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

### <材料：2人分>

豚ひれ肉（塊）・160g	オリーブ油・・・小さじ2	キャベツ・・・大4枚
塩・・・小さじ1/3	にんにく・・・1片	赤ピーマン・・・1/2個
黒こしょう・・・少々		黄ピーマン・・・1/2個

### <作り方>

- ① 豚ひれ肉に塩、黒こしょうをよくすり込み、室温に慣らす。オーブンを180℃に余熱しておく。
- ② にんにくをスライスし、キャベツ、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくの半分を入れて火をつける（中火）。
- ④ 香りが出だしたら強火にし、①の豚ひれ肉の表面を焼き付ける。
- ⑤ 焼き目がついたら、残りのにんにくと一緒にアルミホイルで包み、オーブンに入れて20分焼いたら、オーブンから出して少し休ませる。
- ⑥ ④のフライパンでキャベツ、ピーマンを炒め合わせ、塩、黒こしょうで調味する。
- ⑦ ⑤の豚ひれ肉を切り分け、⑥の野菜を添える。