

【きのこの肉巻き】

《材 料 (4人分)》

豚肉もも (スライス)	200g
しめじ	100g
エリンギ	100g
片栗粉	小さじ2
油	大さじ1
水	50cc (1/4 カップ)

(合わせ調味料)

オイスターソース	大さじ1
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
こしょう	小さじ1/4 (0.5g)
サニーレタス	40g
ミニトマト	8個



栄養価<1人分>

エネルギー	173kcal	たんぱく質	12.3g
脂質	8.7g	食塩相当量	1.1g

《作り方》

- ① しめじは石づきを切り除き、小房に分ける。
エリンギは5cm位の長さ、5mm位の厚さになるように切る。
- ② 豚肉を広げて片栗粉を薄くまぶし、しめじ、エリンギを巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べて焼く。
- ④ 焼き色がついたら水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 水気がなくなったら、合わせておいた調味料を加え、照りが出るまで絡める。
- ⑥ お皿に盛り付け、レタスとトマトを添える。



食欲の秋!
食べ過ぎに気を
付けないと...



～ ポイント ～

- 秋の味覚「きのこ」は、食物繊維が豊富で低エネルギー。料理にプラスすることで、エネルギーのとりすぎを防ぎつつ、おなかの調子を整える働きが期待できます。
- 特にエリンギは軸が太く弾力に富んだ歯ごたえがあり、よく噛んでゆっくり食べられるので、食べすぎを防ぎメタボ予防につながります。食欲の秋に椎茸、えのき茸などお好きなきのここと組み合わせて作るのもお勧めです。