

【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、えのき茸など好きなきのここと組み合わせて作るのもお勧めです。