

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍴 今月の一品 豚ときのこの中華風蒸し物

きのこは食物繊維を豊富に含んだ低カロリー食品です。

食物繊維が腸内を掃除し、便秘を解消してくれるほか、満腹感を長持ちさせます。ダイエットにぴったりの食品です。



材料2人分

豚肉(もも)	140g	
えのき茸	60g	
エリンギ	60g	
しめじ	60g	
白ねぎ	40g	
赤パプリカ	10g	
ピーマン	10g	
オイスターソース	大さじ1	
A	しょうゆ	小さじ1/4
	酒	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は3cmの長さに切り、Aをからめておく。
- ② えのき茸は根元を切り落とし、ほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきをとってほぐす。白ねぎは斜めに薄切りにする。
- ③ 赤パプリカ、ピーマンはへたと種を取り、千切りにする。
- ④ 皿に②、①の順でのせ、オイスター

ソースをかけ、ラップをしてレンジ600Wで6分加熱する。

- ⑤ ③をのせ、さらに1分加熱する。

ポイント

肉は広げてのせ、ラップはふわりとかけましょう！

1人分の栄養価

エネルギー
196kcal

たんぱく質
18g

脂質
9.2g

食塩
1.1g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。