

今月のオススメレシピ

2025. 11
第140回
担当：尾崎

第140回のテーマ「旬のしいたけのレシピ」

11月になって、寒い日も増えてきましたね。
今回は旬のしいたけを使ったレシピをご紹介します！

しいたけのネギマヨ肉巻き



材料(2人分)

調理時間:約20分

- ・しいたけ：6個
- ・長ネギ：5cm
- ・マヨネーズ：大さじ1
- ・豚バラ肉：120g
- ・小麦粉：大さじ1/2
- ・サラダ油：大さじ1/2



- ・酒：大さじ1/2
- ・みりん：大さじ1
- ・醤油：大さじ1
- ・砂糖：小さじ1
- ・酢：小さじ1

・七味唐辛子：お好みで



栄養成分(1人分)
エネルギー:369kcal
たんぱく質:10.7g
脂質:25.9g
炭水化物:11.8g
食塩相当量:1.2g

豚バラ肉はしゃぶしゃぶ用を使うと巻きやすくてオススメです!!



作り方

- ①しいたけはいしづきを取り、長ネギはみじん切りにする。
- ②切った長ネギとマヨネーズを混ぜ合わせ、しいたけのくぼみにのせる。
- ③②を豚バラ肉で包むように巻く。巻き終わったら、小麦粉をまぶす。
- ④中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、具材を乗せた面が上にくるように③を入れたら、ふたをして中火で3分ほど焼く。
- ⑤ふたを開け、裏返したら弱めの中火にし豚バラ肉に火が通るまで焼く。
- ⑥火が通り両面に焼き目がついたら、合わせておいた☆を入れ、絡める。
- ⑦お皿に盛り付けて、お好みで七味唐辛子をかけたら完成。



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

しいたけには、カルシウムの吸収をより良くしたり、健康な骨の維持に必要な**ビタミンD**が多く含まれています。骨の健康のためにもビタミンDは積極的に摂りましょう！またカロリーが気になる方は、豚バラ肉を豚ロース肉に変えると約70kcal減らすことができますよ！

