今月のオススメレシピ

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



グ 材料(2人分)

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

調理時間:約20分

洒:大さじ1/2

・みりん:大さじ1

☆・醤油:大さじ1

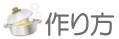
• 砂糖: 小さじ1

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!!!



- ①しいたけはいしづきをとり、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!