

# きのこ豚肉のスタミナ丼 ~ゆめごはんを使ったレシピ~

レシピ提供：医療法人良秀会 藤井病院 栄養科科長 脇田 千鶴先生、主任 吉永 充代先生



## ■材料【1人分】

エリンギ	30g	片栗粉	2g
しめじ	20g	サラダ油	5g
赤パプリカ	20g	焼き肉のたれ	17g
にんじん	20g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
しょうが	5g	黒いりごま	1g
豚肩ロース薄切り肉	40g	青じそ	2g(2枚)

## ■作り方

- ① エリンギは長さを半分に切ってから、縦4等分の薄切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける。赤パプリカは1cm幅に切る。
- ② にんじんは太めのせん切りにし、しょうがはせん切りにする。
- ③ 豚肩ロース肉は5cm幅に切り、片栗粉を両面に薄くつける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、中火で③の豚肩ロース肉を両面に焦げ目がつくまで焼き、皿に取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで②のにんじんを炒め、火が通ったら、①を中火で炒める。
- ⑥ ⑤に④の豚肩ロース肉を戻し入れ、焼き肉のたれを加え、からめる。
- ⑦ ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温め、黒いりごまを混ぜる。
- ⑧ 器に⑦を盛り、青じそを並べ、⑥をのせる。②のしょうがを飾る。

## ♪ワンポイントアドバイス

豚肉の表面に片栗粉をまぶすことで香ばしい焦げ目がつき、タレがからみやすく薄味にしても食べやすくなります。

## ■使用製品



ゆめごはん1/35トレー



## 栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>512</b>	<b>9.8</b>	<b>14.8</b>	<b>86.5</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>591</b>	<b>460</b>	<b>166</b>	<b>1.5</b>

ゆめごはん1/35トレーのカリウムは上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算