



栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	242
たんぱく質(g)	27.8
脂質(g)	10.5
糖質(g)	8.2
食物繊維(g)	5.5
食塩相当量(g)	1.4

材料（2人分）

・豚もも肉スライス	180g
・エリンギ	80g
・えのきだけ	80g
・スライスチーズ	2枚
・こしょう	少々
・大根おろし	80g
・ポン酢しょうゆ	大さじ1
・キャベツ	60g
・ブロッコリー	40g
・ミニトマト	6個
・塩昆布	3g

〈作り方〉

- ① エリンギは縦に切り、4つに分ける。えのきだけは石づきを取り、4つに分ける。
- ② キャベツは太めの千切り、ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。キャベツの水気をしぼり、塩昆布を和える。
- ③ 豚もも肉は1人4本になるよう広げる。
- ④ ③にきのこ、チーズ1/4枚をのせて巻く。
- ⑤ ④にこしょうを振り、フライパンで焼く。
- ⑥ 皿に②、⑤、ミニトマトを盛る。
大根おろしにはポン酢しょうゆをかけて添える。

～ レシピのポイント ～

歯ごたえのあるきのこに豚肉を巻いてソテーにしました。

中のチーズがアクセントです。しっかりチーズを感じたいときは巻かずにソテーの上ののせてお召し上がりください。

下味はこしょうのみにしてチーズとポン酢しょうゆ、塩昆布の塩味を直に感じてください。