

豚肉ときのこの塩こうじ炒め



材料・下準備(2人分)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) …… 140g
 エリンギ …………… 1本：棒状に切る
 長ねぎ …………… 1本：5cmの長さに切る
 塩こうじ …………… 大さじ1
 油 …………… 大さじ1

Point

食材を棒状に切ることで、「シャキッ」とした食感になります。

作り方

- ① ビニール袋に、豚肉・エリンギ・長ねぎを入れ、塩こうじを加えて味をなじませる。
 (なじませる時間は短くても大丈夫ですが、一晩おくと、肉はやわらかくなり、きのこ野菜のうま味も増します。)
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
 (または、油を使わず、耐熱皿に広げてのせ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600w)で5分程度加熱する。)

味付けは塩こうじだけで簡単に。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
247kcal	13.0g	2.5g	0.8g



毎日350g以上の野菜を食べよう！