

体にやさしいレシピ

きのこひき肉のバターポン酢炒め

主菜



材料(2人分)

しめじ……1P(100g)

豚ひき肉……140g

A [ぽん酢……小さじ1
片栗粉……小さじ1

B [バター(マーガリン)・5g
ぽん酢……大さじ1と1/2
カットねぎ……少々
サラダ油……小さじ1

下ごしらえ

♪ しめじ……石づきをとり、小房に分ける

♪ ひき肉……パックに入れたまま、Aをふり菜箸で軽く混ぜておく

作り方

① フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を一度に入れ、あいているところにしめじを加える。

② ひき肉をフライ返して押しつけながら焼き、焼き色がついたら裏返す。

③ ひき肉をざっくりほぐし、Bを加えて軽く炒め合わせる。器に盛り、カットねぎを散らす。

ポイント

♪ 忙しいときに、簡単に作ることができる時短レシピです。

♪ ひき肉をざっくりとほぐすことで、肉の存在感を感じることができます。

♪ 豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、疲労回復やストレス軽減に効果が期待できます。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は0gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
195kcal	14.4g	15.0g	5.0g	429mg	11mg	1.1mg	1.7g	1.3g

※野菜の量……いも・きのこ・海藻は含まれていません。