毎月19日は食育の日

【主菜】豚肉ときのこのバター醤油炒め

CKD予防教室の調理実習メニューをご紹介します。
少な目のたんぱく質（豚肉）に、きのこを上手に取り入れてボリュームアップ！

☆　材料（作りやすい量　約２人分）

	豚ロース肉	90ｇ
A	かたくり粉	4ｇ（小さじ1強）
A	こしょう	少々
	しめじ	40ｇ
	まいたけ	40ｇ
	エリンギ	60ｇ
	オリーブ油	3ｇ（小さじ1弱）
	バター	8ｇ（小さじ2）
	おろしにんにく	2ｇ
	しょうゆ	10ｇ（大さじ1/2強）
	こねぎ	3ｇ

☆つくりかた
①豚肉は一口大の大きさ（3㎝）に切り、こしょう、かたくり粉をまぶす。
②しめじとまいたけは石づきをとり、小房に分ける。エリンギは、短冊切りにする。
③フライパンにオリーブ油をひいて、①豚肉を両面焼き、取り出しておく。
④フライパンにバターとおろしにんにくを入れ②のきのこを炒める。火が通ったら③の焼いた豚肉を入れ、再加熱し、しょう油を加えて混ぜ、お皿に盛り付ける。

健康・食事で気になることがありましたら、市管理栄養士までご連絡ください。

１人分の栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	食塩（g）
豚肉ときのこのバター醤油炒め	185	9.4	13	6	0.9

【脂質異常症予防におすすめの簡単組み合わせメニュー】
ごはん、春雨のカラフルごま酢あえ、甘酒

綾瀬市こども家庭センター　　TEL0467-77-1133