



豚肉とキノコの まぜごはん



材料 (4人分)

・ご飯	2合
・豚ロース スライス	200g
・しめじ	1袋 (100g)
・まいたけ	1袋 (100g)
・油揚げ	2枚 (60g)
・生姜	1かけ (20g)
・かつお節	15g
・小ねぎ	20g

A {	・しょうゆ	大さじ2
	・酒	大さじ2
	・みりん	小さじ1
	・砂糖	大さじ1

作り方

【下準備】

- ① ごはんは少し硬めに炊飯する（お好みで）
- ② しめじ、まいたけは石づきを切り落とし、半分ほどの大きさにちぎり、ほぐす
- ③ 油揚げは半分に切り、両端を切り開いて薄く広げ、3cmの長さに薄切りにする
- ④ 小ねぎは根本を切り落とし、1cm幅の小口切りにする
- ⑤ 生姜は皮つきのまま、千切りにする
- ⑥ 豚肉は5mm幅に切る
- ⑦ かつお節はフライパン（中弱火）で乾煎りする。香りが立ち、パリッとしたら火を止め、皿に移しておく
→手間を省きたいときは、耐熱容器に入れ電子レンジ加熱でもOK（600W 20-30秒）

【調理】

- ① ⑦のフライパンに豚肉を入れてほぐし、中火で炒める。火が通ったらしめじ・まいたけを加えてさらに炒める
- ② きのこがしんなりしたら、油揚げと生姜を加えて中火で炒める。こんがり色づいてきたらAの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め、火を止める
- ③ 炊きあがったごはん②と半量のかつお節を加えて混ぜ合わせ、全体がなじんだら残りのかつお節と小ねぎを混ぜ合わせる。茶碗に盛り付けて完成

レシピの POINT

主菜に魚料理を合わせると1日に必要なカルシウム・ビタミンDの約1/3を摂取できます
さんまの塩焼きやさばの味噌煮などがとても合う一品です
豚肉の代わりにさば水煮缶を使っても美味しく出来上がります

栄養の POINT

【栄養価】

492kcal、たんぱく質 21g、脂質 15.6g、炭水化物 62.4g、塩分 1.4g
カルシウム 65mg、ビタミンD 1.7μg、ビタミンK 17μg