

◆きのこ豚肉の豆乳ソースかけ



【材料（4人前）】

しいたけ1パック／ぶなしめじ2パック／えのきたけ1袋／にら1/2束／にんじん（小）1/2本／豚肉（しゃぶしゃぶ用）250g／調味料A（塩小さじ1／酒大さじ1／片栗粉大さじ3／豆乳150ml／みそ大さじ1／八チミツ大さじ1／塩小さじ1／酢大さじ3～4

【作り方（4人前）】

1. きのこと類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
2. 豚肉に調味料Aをまぶし、5分おく。
3. にらは3cm長さに切り、にんじんはせん切りにし、両方ともサッとゆでる。
4. きのは耐熱皿に入れ、電子レンジで4分30秒加熱する。
5. 2に片栗粉をまぶす。鍋に水を入れ、沸騰したら豚肉を入れて2分ゆでる。
6. ゆであがった豚肉を水に取り、その後水気を切っておく。
7. みそに八チミツと塩を入れ混ぜあわせ、さらに豆乳・酢を加えてソースを作る。
8. 皿の中央に肉を置き、周りにきのこを盛り付け、ソースをかける。

【1人分の栄養価のエネルギーと食塩量】

エネルギー 263kcal, 食塩2.1g

【出典】

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会