

今回は当院で開催している
OK教室のレシピをご紹介します

フライパン1つで簡単！！ 豚肉と舞茸の炒め丼



こしょう 少々

焼肉のたれ 大 1.5

※1
エバラ
焼肉のたれ
黄金の味
中辛

もち麦ごはん
150g



ごま油 小1

片栗粉 小1

酒 小1

干切り生姜 1カケ

豚ももスライス 80g

ピーマン 中1個

舞茸 60g

<材料>

栄養量 1人分

エネルギーkcal	440
たんぱく質g	24.9
脂質g	8.1
炭水化物g	65.6
糖質g	60.3
食物繊維g	5.3
食塩相当量g	1.4

作り方

①ピーマンは、縦半分に切る



②舞茸は、小房にわけ

③豚肉に酒をまぶし、袋に入れる



④片栗粉、こしょうを入れる



⑤袋を閉じ、よくふり混ぜる

⑥フライパンを熱して
ごま油、しょうがを入れる



⑦材料を入れて焼く



⑧焼き目がついたら裏返す



⑨ふたをして火を通す



⑩焼肉のたれを豚肉中心にからめる



もち麦ごはんの上に盛り付けて
できあがり！



繊維たっぷり 酢の物

カンタン



<材料>

栄養量 1人分

エネルギーkcal	20
たんぱく質g	1.1
脂質g	0.1
炭水化物g	6.7
糖質g	3.4
食物繊維g	3.3
食塩相当量g	0.7

作り方



①水菜を3cm位に切る

せんきやべつやきゅうりに
かえてもOK



②ミニトマトは4つに切る



③糸寒天を水で戻し、
水切りしておく



④盛り付けた野菜に
もずく酢をかける

カンタン

酢や砂糖を合わせることなく
「もずく酢」を調味酢として使います



もずくにはフコイダンというネバネバ成分がふくまれている
便通の改善や免疫力の活性化などの効能が報告されています