

☆ポークソテーのしいたけナムルソース☆

具を細かく切って混ぜるだけのしいたけの香りいっぱいのソースでさっぱりジューシーに！！

ソースだけの
カロリーは、
1人分：
83kcalです！

1人分
398kcal



豚ロース肉を、
今が旬の“さんま”
に代えても美味し
いですよ★
豆腐のステーキに
代えると、
カロリーを控えら
れます★

材料／2人分

豚ロース肉 240g (2枚) 生しいたけ 40g (石づきを除く) (3個) トマト 40g (1/4個)
青ねぎ 10g (2本) 玉ねぎ 30g (小さめのもの 1/4) にんにく 1/2片
A【しょうゆ大さじ1 ごま油大さじ1/2 酢大さじ1/2 砂糖小さじ1 白ごま大さじ1】

作り方

- しいたけは、石づきを取り除き粗めのみじん切り・トマトはざく切り・青ねぎは小口切りに切る。
- すりおろした玉ねぎ・にんにくと①をAの調味料に入れて混ぜ合わせる。
(玉ねぎのすりおろしが少し辛いので、調節しながら、またはみじん切りにして水にさらしてから入れると良いでしょう。)
- フライパンで豚肉を焼き、塩・こしょうで味付け。お皿に移し上から②をかければ出来上がり！

★旬の食材★ ししいたけ ししいたけの旬は春と秋です

低カロリー・高たんぱく質

カルシウムの吸収を助ける
ビタミンDを含む。

しいたけ

うまみ成分である
グアニル酸を含んでいる。

食物繊維が豊富！

日に当てて乾燥させた干しいたけは、生のしいたけよりもビタミンDの量が増えます↑↑↑

生のしいたけも干しいたけも調理前には日に当ててビタミンDを増やしましょう！！

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます！

骨を作るのにビタミンDが働きますが、ビタミンDがなければ、食べ物などから摂ったカルシウムも、多くが体外へと出てしまい、骨の材料として十分な役割が果たせません！ この時期旬の“しいたけ”を食べて、骨を強くしましょう☆☆

ビタミンD