

目標
1日食塩6g以下

藤井病院
栄養科
管理栄養士

豚肉と舞茸となすのマヨ味噌炒め



栄養量：1人分
エネルギー 314kcal
たんぱく質 9.1g
食塩 1.2g
カリウム 389mg
リン 132mg

分量 2人分

なす 100g ★みりん 小さじ2 (12g)
まいたけ 60g ★マヨネーズ
ぶた肉 100g 大さじ2 (28g)
ごま油 大さじ1 (12g) ★みそ (淡色辛みそ)
にんにくおろしチューブ 小さじ2 (12g)
..... 約5cm (5g) 青ねぎ 大さじ1 (8g)
一味とうがらし 1g

1 食材の下準備
豚肉は3cm位に切り、まいたけは食べやすい大きさに裂く
なすは半分に切って5mm位に切り、水にさらしアクを抜く

2 ★の調味料をあわせる

3 フライパンにごま油とにんにくを入れてから火をつける (中火)
ペーパータオルなどで水気をきった茄子を入れ炒める
しんなりしたら豚肉を入れさらに炒める

4 豚肉に火が通ったら弱火にしてまいたけを入れる

5 まいたけに火が通り水分が減ってきたら
②を材料にからめる

6 器に盛り付け、ねぎを散らす
好みに一味唐辛子を振りかける



※ 豚肉の臭みが気になる場合は、さっと熱湯をくぐらせ
酒 (分量外) をかけておく

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください