

「☆冷凍ワザの活用・時短レシピ☆きのこ豚肉のホワイトソース煮込み」 より健康に 地域と共に すこやか薬局



レシピのポイント

- ・きのこは冷凍することで1ヵ月ほど保存ができ、細胞膜がこわれることでうま味もアップします。
- ・野菜ときのこたっぷりのレシピで、食物繊維を手軽に美味しく摂ることができます。
- ・冷凍の野菜やきのこを使ったり、包丁を使わずピーラーでスライスしたりすることで下処理や調理、片付けの時短が可能です。

栄養価（1人分）

エネルギー	374kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	22.2g
炭水化物	23.5g
塩分	1.2g
食物繊維	6.4g

【材料】（2人分）

- ・豚肉（こま切れ） 140g
- ・にんじん 約20g
- ・ブロッコリー（冷凍） 8房
- ・しめじ（冷凍） 1/2株
- ・まいたけ（冷凍） 1/2株
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・薄力粉 大さじ2
- ・牛乳 250ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】 ※所要時間 10分程度

- ① にんじんはピーラーでスライスする（20切れ程度）。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、豚肉とにんじんを入れ、豚肉が全体的に白っぽくなるまで炒めた後、ブロッコリー、しめじ、まいたけを加えてさらに中火で約3分炒める。
- ③ 弱火にし、薄力粉を加えて全体に絡むように混ぜながら炒め、粉っぽさがなくなったら少しずつ牛乳を加えて混ぜ、程よいとろみがつくまで全体を混ぜながら煮込む。
- ④ 顆粒コンソメ、おろしにんにく、塩、こしょうで味を整えて、器に盛り付けて完成。