

料理のプロ!

調理師が
教える

旬の野菜を使ったレシピ



10月

エリンギ



エリンギ豚ロール

材料
(2人分)

エリンギ…………… 1本
豚ばら肉…………… 80g
にんじん…………… 縦に1/4本
油…………… 少々

合わせ調味料

濃口しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1

作り方

- ① 合わせ調味料は、鍋に入れ煮立たせる。
- ② にんじんは、縦に半分にし、茹でる。
- ③ エリンギは、縦に4等分に切る。
- ④ ③のエリンギに②のにんじんを添え、豚ばら肉でらせん状に巻く。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を焼く。
- ⑥ 全体に焼き色が付いたら、余分な油をキッチンペーパーで取り除き、①の合わせ調味料を入れ絡ませる。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。



食材を生かすポイント

にんじんは皮をむかなくても美味しく食べることができ、皮の部分の栄養素もとれます。



出雲支部 小林 敏行さん

栄養価計算 (1人分) エネルギー /200kcal 脂質 /11.4g たんぱく質 /5.0g 食塩相当量 /1.5g