

1人分あたり 262kcal / 塩分 1.2g



ポークソテーの 和風きのこソースがけ



【材料】4人分
豚ロース肉(70g)4枚
塩 0.8g
こしょう 0.1g
油 4g
小ねぎ 8g

(ソース)
しいたけ 4枚(40g)
えのきたけ 100g
しょうゆ 小さじ4(24g)★
みりん 小さじ3(18g)★
酒 大さじ4(60g)★
だし汁 大さじ2(30g)★
★…合わせておく

(付け合わせ)
レタス 60g
きゅうり 80g
ミニトマト4個(60g)



【作り方】

- ①付け合わせの野菜（洗って食べやすい大きさに切る）を皿に盛り付ける。
- ②豚ロース肉に塩・こしょうで下味をつけ、油をひいたフライパンで焼き、食べやすい大きさにそぎ切りし、皿に盛り付ける。
- ③しいたけは薄切り、えのきは食べやすい長さに切り、ほぐす。
- ④豚ロースを焼いた後のフライパンに③を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤④に調味料を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑥②にきのこソースをかける。
- ⑦小ねぎを切り、⑥に盛り付ける。

「うま味」を活用しておいしく減塩！ きのこには、三大うま味成分のうち、グルタミン酸とグアニル酸が含まれ、相乗効果でうま味が強く感じられます。うま味を活用することで、減塩しても満足感のある仕上がりになるのでおすすめです。