

☆エリンギの豚肉巻きゆずこしょう仕立て

材 料	1人分	2人分
豚ももしゃぶしゃぶ用	60g	120g
小麦粉	少量	適量
エリンギ	50g	100g
赤パプリカ	20g	40g
黄パプリカ	20g	40g
ピーマン	20g	40g
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1
ゆずこしょう	小さじ1/4	小さじ1/2
a 酒	大さじ1/2	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
みりん	小さじ1	小さじ2

【作り方】

- ①エリンギは縦4つに裂く。
- ②赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは細切りにする。
- ③豚肉を広げて小麦粉を薄く振り、エリンギを斜めにのせてくるくると巻く。
- ④フライパンに油を熱し豚肉とピーマンをフライパンに押し付けるようにして焼く。
- ⑤肉に火が通ったら、合わせたaをまわし入れからめる。

1人分栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
エリンギの豚肉巻き ゆずこしょう仕立て	186	15.3	8.5	10	0.9	2.9	0.9