



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



※写真はイメージです

きのこのうま味がぎゅっと詰まった♪

きのこたっぷりポークシチュー

きのこ類はうま味を多く含む食材です。特に干し椎茸はトップクラス！戻した際の戻し汁にもしっかりとうま味が残っているため、今回のように煮汁として使用すると、少ない塩分量でも満足感のある仕上がりになります。

シチューの他にも、味噌汁や麺類のつゆに使用するのもおすすめです。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

豚肉(薄切り)	100g	A	トマト缶	1/2缶(200g)
玉ねぎ	1/2個(100g)		干し椎茸の戻し汁	200mlのお湯で戻した残り
ぶなしめじ	50g	B	赤ワイン	100ml
舞茸	50g		砂糖	小さじ1
エリンギ	50g		トマトケチャップ	大さじ1
干し椎茸	2枚		ウスターソース	大さじ1
にんにく	1片		サワークリーム	大さじ3
無塩バター	30g			
薄力粉	大さじ1			

- 1 豚肉は3cm長さに切ります。
- 2 玉ねぎは薄切り、ぶなしめじと舞茸は石づきを切り落としてほぐします。
エリンギは3cm長さの薄切りにします。
- 3 干し椎茸は200mlのお湯で戻して細切りにし、
にんにくはみじん切りにします。
- 4 フライパンに無塩バターを入れて熱し、**2**と**3**を入れて炒めます。
全体の半量になるくらいまで炒めたら、薄力粉を加えてよく炒めます。
- 5 ぽってりと重くなってきたら、豚肉と**A**を加えて
中火で10～15分煮込みます。
- 6 **B**を加えて5分ほど煮込み、全体に水分がとんだら皿に盛り付け、
サワークリームを添えます。



ココがPOINT!

薄力粉をよく炒めることで、粉っぽくならずになめらかに仕上がります。