

まいたけの酵素で肉を軟らかく、塩分控えめポークソテー

豚ヒレのまいたけ生ハムソース



| | | |
|-------------------------|----------------------|--------------------|
| エネルギー 172kcal | 食塩相当量 0.4g | 調理時間 15分 |
| たんぱく質 22.1g | 脂質 8.9g | 炭水化物 1.2g |
| 食物繊維 1.1g | コレステロール 64mg | |

※「日本食品標準成分表2015年版」をベースに独自の計算値で栄養素の摂取量を算出

[レシピを印刷する](#)

おすすめキーワード

主菜・たんぱく質・ビタミンB1・食物繊維・疲労回復・生活習慣病予防・低エネルギー・減塩

通年 春 夏 秋 冬

脂肪の少ないヒレ肉をたっぷりのまいたけで漬け込むことで、たんぱく質が酵素で分解され、軟らかくおいしくなります。塩分は漬け込むときの生ハムだけ。塩は使わず、減塩効果が高い一品です。まいたけに含まれる食物繊維は、免疫力アップや整腸作用も期待できます。小麦粉を使用せず、きのこのソースにすることで低エネルギーで満足度の高いポークソテーです。

材料



| | |
|------------|------|
| 豚ヒレ (ブロック) | 160g |
| まいたけ | 1パック |
| 生ハム | 20g |
| ローズマリー | 2枝 |
| バター | 小さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ1 |

調味料

| | |
|-------|----|
| 黒こしょう | 少々 |
|-------|----|

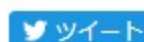
作り方

- 豚ヒレは6等分に切り分け、黒こしょうをふる。
- まいたけ、生ハムは粗みじん切り、①にまぶす。
- 5分程度置いてまいたけ、生ハムをはずし、フライパンにサラダ油を入れて豚肉を焼く。
- 焼ければ器に盛る。取り出したフライパンにバターを入れまいたけ、生ハムを炒める。
- 黒こしょうをふり、豚肉にのせローズマリーを飾る。

🗨️ このページについてシェアする



いいね! 0



今日の献立を、センタク。に戻る

このページを見た人にこんなコンテンツもおすすめです。



> 女性にうれしいひじきの主菜



> スパイスを効かせたダイエット・パスタ



> 揚げずに焼いて脂肪を落とし、柚子風味のさっぱり味で



> 野菜たっぷりカラフルヘルシーピラフ



> こんにゃくで食感アップ、低エネルギーのミートソース



> 食べ応えしっかり、エスニック風味のダイエットおかず

▲ ページの先頭へ