



つくってみませんか

ピリ辛味が  
食欲をそそる！

## エリンギの肉巻き チリソース

《材 料》(4人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用

.....12枚(200g)

エリンギ.....100g

小麦粉.....大さじ2(18g)

酒.....大さじ2(30g)

サラダ油.....小さじ2(8g)

(チリソース材料)

生姜.....8g

にんにく.....1かけ

サラダ油.....小さじ2(8g)

ケチャップ.....大さじ2(30g)

酒.....小さじ2(10g)

砂糖.....小さじ2(6g)

濃口しょうゆ.....小さじ1(6g)

豆板醤.....小さじ1(6g)

水.....90cc

白ネギ.....1/2本(28g)

(白の部分のみ)

キャベツ.....120g

プチトマト.....8こ

レモン.....1/2こ

(1人分の栄養価 243Kcal)

エリンギは栄養豊富で  
低カロリー！



《作り方》

- ① キャベツはせん切りにした後水にさらし、パリッとさせる。レモンはくし型に切る。プチトマトは洗っておく。
- ② エリンギは肉の幅に合わせて切り、肉1枚で2~3本ずつ巻けるように棒状に切る。
- ③ 生姜、白ネギはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ まな板に肉を1枚ずつ広げ②をのせて巻く。(エリンギの端まで肉で包むように斜めに巻いていく)
- ⑥ 小麦粉を全体にまぶす。
- ⑦ フライパンに油を熱し、⑥を巻き終わりを下にして中火で焼く。転がしながら焼き、全面に焼き目がついたら酒を入れ、アルコールを飛ばす。
- ⑧ ⑦をバットに出して、同じフライパンに油を足し、生姜、にんにくを炒める。香りが出てきたらA、白ネギを入れる。
- ⑨ ひと煮立ちしたら、⑦を戻し入れ、ソースをからめながら煮詰める。
- ⑩ ①と皿に盛りつける。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)