

◎メニュー名：きのこのポークチャップ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：25分 | 分量目安：4人分 | エネルギー：349kcal(1人分) | 食塩相当量：1.7g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ケチャップ（トマト）	リコピン	抗酸化作用	・・・認知症予防
しめじ	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
豚肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚肩ロース薄切り肉	360g
玉ねぎ	200g
しめじ	100g
生椎茸	80g (4~5個)
オリーブ油	大さじ1
= A =	
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ2
『きび砂糖』	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩、こしょう	各少々
パセリ（乾）	適量



作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは繊維に沿った薄切り。しめじは石づきを除き、小房に分ける。生椎茸は石づきを除き、薄切り。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、豚肉を加えて炒める。肉に火が通ったら玉ねぎ・しめじ・生椎茸を加えてしんなりするまで炒める。
- ③②にAをあわせて炒め、塩・こしょうで調味する。皿に盛りつけてパセリをかける。

パーフェクトレシピポイント

食物繊維を多く含むしめじや椎茸を加えて、ポークチャップをパーフェクトレシピに。
 抗酸化作用のあるリコピンは加熱に強いので、ケチャップなど、トマトの加工品からとることができます。リコピンは脂溶性といって油に溶ける性質があるため、炒め物など油と合わせた調理がおすすめです。
 砂糖はケチャップなどの酸味をまろやかにしてくれたり、肉を柔らかく仕上げる効果があります。きび砂糖でココもプラスできるので、よりおいしく仕上がります。