

福島県 × 味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ  
**「ふくしま“食の基本”」 × 「勝ち飯®」 特別メニュー**

# いろいろきのこの回鍋肉



- ・「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進している「**バランスのよい食事（主食＋主菜＋副菜がそろった食事）**」に、「**減塩**」を加えた食事のことです。
- ・「**勝ち飯®**」とは、味の素株式会社が推奨している**栄養プログラム**です。
- ・味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。



## 材料（5人分）

豚バラ薄切り肉	200g
キャベツ	4枚
ごぼう	150g
しめじ	100g
まいたけ	100g



## 調理時間：20分

エリンギ	100g
ピーマン	2個
回鍋肉の素3～4人用	1箱
サラダ油	大さじ2



## 作り方

- 豚肉は5cm幅に切り、キャベツはひと口大のザク切りにする。ごぼうは5mm幅の斜め切りにし、しめじ、まいたけは小房に分ける。エリンギは大きいものは長さ半分に切って、タテ6等分に切り、小さいものはタテ4等分に切る。ピーマンは乱切りにする。
- フライパンに油を熱し、1のごぼう・しめじ・まいたけ・エリンギを入れて炒める。ごぼうに火が通ったら、1のキャベツ・ピーマンを加えて炒め、皿にとる。
- フライパンを熱し、1の豚肉を入れて炒め、肉に焼き色がついたらいったん火を止め、回鍋肉の素を加える。再び火にかけて炒め、豚肉によくからませる。2のキャベツ・ごぼう・きのこ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。



## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
291kcal	9.1g	23.1g	13.4g	32mg	0.8mg	10μgRAE	0.5mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.30mg	0.18mg	0.23mg	27mg	28mg	4.5g	0.9g	129g

※野菜摂取量は、きのこを含みます。