

# 豚肉の森林風

## ● 材料（2人分）

- 豚もも薄切り肉…………… 120g
- 酒…………… 小さじ1
- 塩…………… 0.2g
- こしょう…………… 少々
- A [ パン粉…………… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 小さじ1/2
- バター…………… 4g
- しめじ…………… 40g
- えのきたけ…………… 10g
- 葉ねぎ…………… 5g
- B [ 砂糖…………… 小さじ2/3
- しょうゆ…………… 小さじ1
- だし汁…………… 60ml
- かたくり粉…………… 小さじ1
- 水…………… 小さじ2
- オーブンシート…………… 適宜



## ● 作り方

- ① 豚肉は3～4cmに切り、酒をふり、塩、こしょうをする。
- ② 天板にオーブンシートをしき、①を人数分に分けておく。
- ③ Aをよく混ぜ合わせ、②に均等にのせ、上から溶かしたバターをかけ、220℃のオーブンで9～10分焼く。焼きあがったら、1人分を食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。
- ④ しめじは小房に分け、えのきたけは根元を落とし、長さを半分に切る。葉ねぎは2cm長さに切る。
- ⑤ ④をBで煮て、水溶きかたくり粉でとろみをつけて③にかける。

### 1人分栄養価

エネルギー	171kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	11.1g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.8g