

トマッピーの食育レシピ



テーマ：野菜たっぷり

対象： 成人向け

【 レンチンハッシュドポーク 】



【作り方】

- ① A を混ぜ、豚肉を加えてよく絡める。
- ② 小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ 水を少しずつ加え混ぜながら伸ばしていく。
- ④ 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとってほぐし、エリンギは一口大に切り③の上のせ、ラップして600Wで5分加熱する。
- ⑤ 取り出し肉をほぐすようにして混ぜたらバターを入れラップしてさらに5分加熱する。
- ⑥ コショウで味を調え、みじん切りのパセリを散らす。

材料（大人2人分）

豚こま切れ肉：	200g
玉ねぎ	1/2 個(150g)
エリンギ	中2本 (50g)
ぶなしめじ	1/2 袋 (50g)
小麦粉	大さじ1強(10g)
水	50ml
A	{
トマトケチャップ	大さじ2
とんかつソース	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1
砂糖	小さじ1
バター	6g
コショウ	少々
パセリ	3g



[1人前:エネルギー354kcal、たんぱく質 22.7g、脂質 18.0g、炭水化物 25.3g、食塩相当量 2.2g]

電子レンジで簡単につくれてお味も good。
キノコは他のものでも OK。肉を牛にすればハッシュドビーフに。
サラダを添えれば栄養バランスもばっちりです。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」に基づいて算出しています。