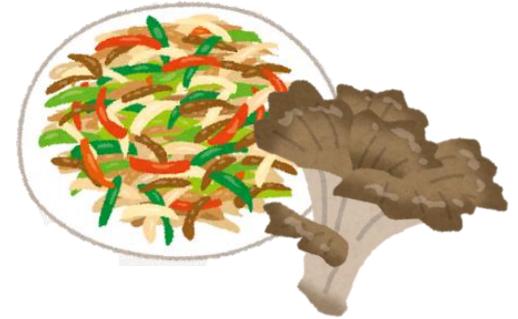


# まいたけ入り青椒肉絲



## 材料(2人分)

|           |            |
|-----------|------------|
| ・豚もも肉うす切り | 100g       |
| ・まいたけ     | 50g        |
| ・酒        | 小さじ2       |
| ・しょうゆ     | 小さじ1/2     |
| ・片栗粉      | 小さじ1       |
| ・長ねぎ      | 6g         |
| ・しょうが     | 2g         |
| ・ピーマン     | 60g(2個)    |
| ・ゆでたけのこ   | 40g        |
| ・油        | 大さじ1       |
| ・砂糖       | 小さじ2       |
| ・塩        | 小さじ1/6(1g) |
| ・しょうゆ     | 小さじ1       |

1人分 184 kcal 食塩相当量 1.2g

## 作り方

- ① 豚肉を干切りにする。まいたけは石づきをとったまいたけを細目にさく。ボウルにA、豚肉とまいたけを入れ、菜箸などで混ぜ合わせて下味を浸み込ませておく。
- ② 長ねぎとしょうがをみじん切り、ピーマンとたけのこを干切りにする。
- ③ ①に片栗粉を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油、長ねぎしょうがを入れ火をつける。③を炒め肉に火が通ってきたらピーマンをたけのこを加えて炒める。
- ⑤ ④にBを加え味をととのえる。

## ひとこと栄養豆知識 食物繊維にも種類があるの??!

まいたけには食物繊維をはじめ、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。食物繊維には、実は2種類あり水に溶けやすい水溶性食物繊維と水に溶けにくい不溶性食物繊維に分けることができます。まいたけには不溶性食物繊維が多く含まれており、便のかさを増やし腸を刺激してくれる作用があります。毎日快腸に過ごすためにぜひ積極的に取り入れたい食材です。



入間市マスコットキャラクター  
「いるティー」

栄養価計算には、日本食品標準成分表2020年版(八訂)を使用しております。

