

管理栄養士監修

今月の
おすすめ!

お肉の レシピ提案

豚挽き肉 × エリンギ



エリンギが主役
スタミナドライカレー丼

🕒調理時間20分

材料/2人分

豚挽き肉	200g	卵	2個 (120g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)	カレーパウダー	
エリンギ	3個 (100g)	パーモントカレー味	大さじ2 (12g)
ピーマン	1個 (30g)	レタス	1/4個 (60g)
赤パプリカ	1/4個 (30g)	ごはん	180g
黄パプリカ	1/4個 (30g)		
しょうが	1かけ (10g)		
にんにく	1かけ (10g)		



作り方

- ① 玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、赤・黄パプリカを1cm程の角切りにする。しょうがとにんにくをみじん切りにする。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎるか、短冊切りにしておく。鍋に沸騰したお湯を用意し酢大さじ1 (分量外) を入れ、かき混ぜて渦を作る。そこへ卵を割り入れポーチドエッグを作っておく。
- ③ ①を鍋で炒めて玉ねぎがしんなりしてきたら豚挽き肉も加え火が通るまで炒める。
- ④ 全体に火が通ったらカレーパウダーで味付けする。
- ⑤ ごはん、レタス、④を器に盛り、最後にポーチドエッグを乗せたら完成。

エネルギー 715 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 85.2 g 塩分 3.9 g

管理栄養士からのコメント

豚肉には疲労回復を助けてくれるビタミンB群が豊富に含まれており、にんにくと一緒に摂ると吸収率が上がります。ピーマン、パプリカはビタミンCが豊富なため、美肌効果や免疫力アップにつながります。ゴロゴロのエリンギも食べ応えがあり、1皿でいろいろな栄養素が摂れるので忙しい時や食欲がない時などにおすすめの1品です。

