ヘルシー♪サイコロステーキ

T-H25_①レシピ

【使用商品】

超特選 減塩しょうゆ

一般の濃口しょうゆに比べ塩分を50%カットしました。密封ボトルでいつでも新鮮なしょうゆです。

■材料と分量（1人前）

こんにゃく	…	150g
豚ロース（薄切り）	…	60g
しめじ	…	30g
わけぎ	…	15g
片栗粉	…	3g
七味唐辛子	…	少々

【調味料】

超特選 減塩しょうゆ	…	5ml
砂糖	…	2g
みりん	…	1.5g
だし汁	…	100ml
しょうが汁	…	3ml

■作り方

【下ごしらえ】

◆こんにゃくは隠し包丁を入れ、4個に切り分けて、ザルに入れ熱湯をかけてこんにゃくの臭みをとりのぞく。

◆わけぎは小口切りにする

① 鍋に調味料をすべて入れ、下処理したこんにゃくを煮ます。
煮汁が半分になったら火を止め、冷めるまで煮汁に浸けておきます。

② ①のこんにゃくを豚ロース肉で巻き、巻き終わりと肉全体に片栗粉をつけます。

③ テフロン加工のフライパンに、②の豚ロース肉を巻き終わりを下にして焼き、全体もまんべんなく焼きます。

④ ③にしめじを加えて火を通し、①で残った煮汁を入れて煮からめます。

⑤ 器に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をふります。

〔まめ知識〕

こんにゃく芋の精粉を使うと白いこんにゃくができ、生芋を使うと皮が入ることで黒いこんにゃくが出来上がります。最近の黒こんにゃくは精粉を使ったものが多いのですが、白いこんにゃくがあまり一般的でないという理由からアラメやヒジキなどの海藻の粉末を混ぜて、生芋から作る黒こんにゃくに似せています。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
204kcal	13.6g	11.7g	12.5g	7.6g	4.9g	470mg	80mg	175mg	-	-	0.6g

2017/2/13更新　参考：日本食品標準成分表2015年版

ケアフーズプラザ アールエス