

# れんこんと豚肉の ガリバタ炒め



1人分 ●カロリー: 275kcal  
●塩分: 1.8g

ヘルシーな豚ヒレ肉に  
ガーリックバターのコクをプラス！  
食欲をそそる秋のご馳走レシピです

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

|               |           |      |
|---------------|-----------|------|
| 豚ヒレ肉          | 200g      |      |
| 酒             | 小さじ2      |      |
| 片栗粉           | 小さじ2      |      |
| れんこん          | 150g      |      |
| しめじ           | 1/2袋(50g) |      |
| まいたけ          | 1/2袋(50g) |      |
| にんにく(チューブでも可) | 1かけ       |      |
| A             | バター       | 15g  |
|               | しょうゆ      | 大さじ1 |
| 塩、こしょう        | 各少々       |      |
| サラダ油          | 小さじ1      |      |
| 小ねぎ           | 適宜        |      |

## 作り方

- れんこんは皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにする。しめじとまいたけは石づきを取ってほぐし、にんにくはみじん切りにする。
- 豚ヒレ肉は繊維を断つようにそぎ切りにし、酒をもみ込んで、片栗粉をまぶす **Point1**。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、2の豚ヒレ肉を入れて焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す **Point2**。
- フライパンに、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたられんこんを加えて、やや火を強めて3〜4分焼き色がつくまで炒める。しめじとまいたけを加えてさらに2分ほど炒める。
- 3の豚ヒレ肉を戻し入れ、全体的に火が通るように炒めたらAを加えて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り付けてお好みで刻んだ小ねぎを散らす。

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影 ●  
料理研究家・栄養士 今別府 絢行  
今別府 靖子

## ◆ココが“推し”◆

秋の味覚をたっぷり使った、バター醤油が香ばしいスタミナ料理です。柔らかい食感の豚ヒレ肉は高たんぱく質・低脂質。疲労回復効果が期待できるビタミンB1や貧血予防に役立つ鉄分も豊富に含まれています。

\* \* \*



材料



**Point1** 豚ヒレ肉は繊維を断つように切ると焼き縮みが抑えられ、歯切れもよくなります。さらに片栗粉をまぶすことで表面がコーティングされ、しっとり柔らかく仕上がります。



**Point2** 一度取り出すことで火の通しすぎによるバサつきを防ぎます。

作り置きもOK!

- 冷蔵保存で2〜3日
  - 冷凍保存で2〜3週間
- 豚ヒレ肉は2を終えた段階で冷凍も可能です。その場合は冷蔵庫で解凍し、3から調理してください。