

優秀賞



豚ロースとエリンギの鉄板焼き

考案者：波村 大志 さん

波村さんのアピールポイント

とにかく旨い！

材料 1人分(g)

| | |
|--------------|--------------|
| 豚ロース 3枚 ……80 | 塩 ……少々 |
| エリンギ ……1本 | こしょう ……少々 |
| キャベツ ……1枚 | |
| 小ネギ ……3 | しょうゆ …… 小さじ1 |
| かいわれ ……3 | 練りわさび ……2 |
| ごま油 …… 小さじ1 | |

作り方

- ①豚ロースを2~3等分に切る。
- ②熱したフライパンに、ごま油を引き豚ロースとエリンギを炒め、塩とこしょうをふる。
- ③キャベツを1口サイズに刻む。
- ④熱した鉄板にごま油を引き、キャベツをならべる。
- ⑤その上に、炒めた②を並べる。
- ⑥刻んだネギとかいわれを散らす。
- ⑦小皿にしょうゆとわさびを入れて、添える。

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | 食塩相当量(g) |
|-------------|----------|-------|-----------|-------|----------|
| 284 | 18.8 | 20 | 38 | 0.7 | 1.4 |