

調理時間

約15分

約30kcal  
(大さじ1杯)

たくさん作って保存食に

## 「洋風まいたけ味噌」



### 材料 (作りやすい分量)

- 雪国まいたけ・・・2パック
- 豚挽き肉・・・200g
- にんにく(おろし)・・・1/2かけ
- 酒・・・大さじ1
- 粗挽き黒こしょう・・・少々
- バター・・・大さじ1
- A味噌 大さじ4
  - └ トマトケチャップ・・・大さじ4
  - └ トマトピューレ・・・大さじ2
  - └ 砂糖・・・小さじ1/2
- ※今回は信州味噌を使用しています。

### 栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・30kcal
- たんぱく質・・・2.0g
- 脂質・・・1.7g
- 炭水化物・・・1.6g
- 塩分・・・0.4g

### 作り方

- 1 雪国まいたけの根元は粗みじん、残りは手で細かくほぐす。



- 2 鍋ににんにく・バターを入れて熱し、香りが出たら挽き肉を加え、ほぐしながら焼き色がつくように鍋底全体に広げる。焼き色がついたら雪国まいたけ・酒を加え、水分を飛ばすように強火で炒める。



- 3 雪国まいたけがしんなりしたら、合わせたAを加えて炒め合わせ、黒こしょうで調味する。



※まいたけに含まれるビタミンB1は、にんにくと一緒にとることで吸収力が高まり、疲労の蓄積を防ぎます。

※アレンジメニュー



### ONE POINT

トマトとまいたけの旨味がぎゅっと詰まった、ご飯にもパンにも合う万能調味料です。まいたけや豚肉に含まれるビタミンB1はにんにくに含まれるアリシンと一緒にとる事で、体内への吸収を高めて、疲労の蓄積を妨げる働きがあると言われています。また、まいたけに含まれるグアニル酸はトマトに含まれるグルタミン酸と合わせると、相乗効果でより強い旨味を感じる事が出来ます。

印刷する