

# 高脂血症予防食レシピ



## きのこ豚肉のフライパン蒸し

### ☆材料☆

- ・好きなきのこ
- ・豚薄切り肉
- ・酒 2パック分
- ・大根おろし 100g
- ・ぽん酢 大さじ2
- ・七味唐辛子(お好みで)



### ☆作り方☆

- ①きのこは食べやすい大きさに手でほぐす。  
豚肉は一口大に切る。
- ②フライパンにきのこを入れて、その上に豚肉を広げてのせ、酒をふり、ふたをして強火で蒸し焼きにする。
- ③肉の表面が変わったらふたを取り、混ぜながら火を通す。
- ④器にもり、大根おろしをのせ、ぽん酢をかけ、お好みで七味辛子をふる。



一口メモ  
なんと言っても食物繊維が豊富なきのこ。  
高脂血症予防の他、その他の生活習慣病の予防にも効果的な食材です。  
タンパク質の多い食事と一緒に食べれば、きのこに含まれるビタミンB2との相乗効果により、美肌効果が絶大です！！

