

かむかむレシピ

噛むかむ豚肉巻き



簡単にできますよ～おつまみにもいけます！

材料

- ・ まいたけ
- ・ もやし（かたゆで）
- ・ 豚肩ロース薄切り
- ・ いんげん（かたゆで）
- ・ 酒
- ・ しょうゆ
- ・ みりん

※ お好みで、中にマヨネーズを入れたり、めんつゆで煮詰めても簡単にできます

作り方

- ① お肉にまいたけ・もやし・いんげんをのせてしっかり巻く
- ② フライパンに油を引き、巻いたお肉の巻き終わりの所を下にして焼く
- ③ 焼色がついたら、酒、しょうゆ、みりんで味付け
- ④ タレが煮詰まったら完成

※ まいたけの代わりに、えのきやししいたけ、水菜やたけのこでもアレンジ次第でOKです。

	栄養素	生理作用	欠乏症状
まいたけ (きのこは免疫力を高めます)	リン ビタミンD ビタミンB1 ビタミンB2 ナイアシン セオチン	骨、歯などの硬組織をつくる 血液中のリソ酸塩は酸アルカリを中和する	歯が悪くなり骨折がおこりやすい 取りすぎるとカルシウムの吸収を悪くする
いんげん	モリブデン カリウム カルシウム 鉄 レチノール 葉酸	肝臓、腎臓に所在肝キソチソオキソセの成分	成長遅延
もやし	食物繊維 タンパク質 カリウム 葉酸	人の消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分	

かたい

かむかむ度 5	さきいか ミソ干し たくわん 豚 牛 醋れんこん	
かむかむ度 4	いわし (佃煮) 油揚げ キャベツ (生) いか (生) 酢たこ 鶏 大根 (生)	
かむかむ度 3	玄米 えび きゅうり ピーマン 麦ごはん 長芋 かまぼこ もやし	
かむかむ度 2	白米 パスタ こんにゃく いんげん うどん ラーメン さつまあげ	
かむかむ度 1	おじゃ 食パン 刺身 とまと おかゆ とうふ はんぺん ハンバーグ	

やわらかい