☆長芋と豚肉のチーズ焼き～わさび風味～

【免疫力アップレシピ】

長芋のぬめりに含まれるムチンは、免疫力を高めて疲労回復させる効果があります。
また、豚肉に含まれるビタミン B1 や B2 は免疫の働きを活性化する作用があります。

＜主な材料・18 ㎝スキレット 2 台分＞

長芋　200g
卵　1 個
醤油、みりん、わさび　各大さじ 1
削り節　1P（1.5g）+適量（飾り用）
豚もも肉 50g
玉ねぎ　1/4 個
まいたけ・しめじ　各 1/2 パック
ごま油　小さじ 1
塩こしょう　少々
絹ごし豆腐　300g
ピザ用チーズ　20g
オリーブオイル　小さじ 2
あさつき・刻み海苔　各適量

＜作り方＞

① 豆腐は水気をきるためにキッチンペーパーで 2 重に包み、600W 電子レンジで 2 分加熱する。
② 長芋は皮をむき、すりおろしておく。その中に卵と醤油、みりん、わさび、削り節を入れてよく混ぜる。
③ 玉ねぎは薄切り、豚肉は小さめの一口大に切る。きのこ類はさいておく。ごま油を熱したフライパンで炒め、軽く塩こしょうして取り出す。
④ スキレットにオリーブオイルを小さじ 1 ずつ入れて火にかけ、①を食べやすい大きさに切って入れ、③をのせ、②を上からかける。
（焼いている途中膨らむため余裕をもって入れる）
周りが少し固まってきたら、ピザ用チーズをのせて 200℃に余熱しておいたオーブンで 15 分焼く。
⑤ 削り節と刻みのり、小口切りにしたあさつきをのせて完成。

（スキレット 1 台分）　エネルギー　357kcal　蛋白質　25.0g　塩分　1.8g