

「低GIレシピ！エリンギとさやいんげんの肉巻き～りんごソース～」



レシピのポイント

- ・食後血糖値の上昇の度合いを示す指標を GI(Glycemic-Index) と言います。
- ・低GI食品は**急激な糖の吸収を抑え、血糖値の上昇を穏やかにする**ため、糖尿病や肥満、ダイエットに関心のある方にお勧めです。
- ・今回、低GI食品のさやいんげん、エリンギに加え、果物(りんご)を砂糖の代わりに使用してソースを作りました。

栄養価（1人分）

エネルギー	326kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	22.4g
炭水化物	14.8g
塩分	1.2g
食物繊維	2.9g

【材料】（2人分）

- ・豚ロース薄切り肉 10枚(約160g)
- ・エリンギ 4本(約100g)
- ・さやいんげん 10本(約40g)
- ・塩 ふたつまみ
- ・胡椒 少々
- ・小麦粉 小さじ2
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・りんご 1/4個
- 養命酒製造の黒酢 小さじ2
- ☆ 濃口醤油 小さじ2
- しょうが(チューブ)約4cm程度

【作り方】

- ① ≪ソース≫りんごは皮を剥き、種を取り除いてすりおろして、☆の調味料と混ぜて置きます。
- ② さやいんげんは筋を取り除いて、下茹でし、2等分に切ります。
- ③ エリンギはさやいんげんと同じ長さの棒状に切ります。
- ④ 豚肉にエリンギとさやいんげんを巻いていきます。塩と胡椒を振り、小麦粉をまぶします。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を引き、巻き終わりを下にし両面に焼き目がつくまで中火で焼きます。
- ⑥ 弱火にし、①を回し入れ、軽く煮詰めて全体にからめます。皿に盛り付けて完成です。