



エリンギと豚肉のピカタ

～霜降りひらたけとトマトのフレッシュソースで～

(エネルギー 285kcal/人 塩分 0.7g/人)

Addressing Kitchen

& HOKUTO & 健康づくり課

Presents

「キノコ」レシピ



きのこで菌活！ ～豊富な栄養素で健康な身体と美容を～
低カロリーで食物繊維が多いことは知られていますが、きのこに含まれる栄養素は身体にいいことばいばいです。

- ◆ **ビタミンB1・B2で疲労回復効果！**
疲労物質の乳酸を代謝し、体のだるさや筋肉のケアに役立ちます。
- ◆ **βグルカンで免疫力を向上！**
食物繊維の一種で腸内細胞を刺激。免疫力をアップさせます。
- ◆ **オルニチンで肝臓を元気に！**
肝臓の働きを助け、アルコール分解を促進します。
- ◆ **ビタミンDで骨を丈夫に！**
カルシウムの吸収を促進します。



©2002 HOKUTO/H/T

<材料(4人分)>

- エリンギ《大2本》 ●豚肉スライス《8枚(80g)》
- 小麦粉《大さじ1》 ●にんにく1/2片
- オリーブオイル《大さじ2》 ●塩こしょう《少々》
- 霜降りひらたけ《お好みで》

A【ピカタ用卵液】

- 粉チーズ《大さじ2と1/2》 ●卵《3個》

B【ソース】

- 霜降りひらたけ《1/2パック》⇒ 割いてトースターで230℃4分ほど焼いて刻んでおく(数個は飾用にとっておく)
- 赤玉葱《1/2玉》⇒ みじん切りにし、水にさらしておく
- パセリ《少々》⇒ みじん切りにしておく
- プチトマト《8個ほど》⇒ みじん切りにしておく
- レモン果汁《大さじ1弱》 ●オリーブオイル《大さじ2と1/2》
- 酢《大さじ1》 ●塩《ひとつまみ》

<作り方>

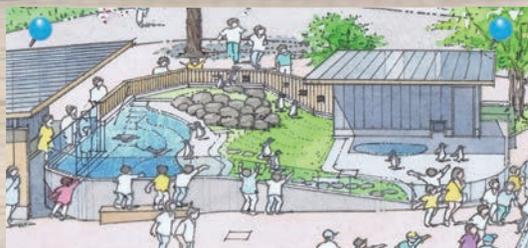
- ① **B【ソース】**の材料を切り、調味料を加えてソースを作る。
- ② エリンギは1本を縦に4枚にスライスする。
- ③ スライスしたエリンギに、豚肉を平らになるように巻いて塩こしょうをしてから小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにみじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを入れ弱火にかけ香りが出てきたら③の豚肉巻を**A【ピカタ用卵液】**に絡め、焼いていく。
- ⑤ 弱火で2分ほど経ったら、ひっくり返して蓋をして弱火で3～4分、蓋を外してさらに1～2分ほど焼く。
- ⑥ 焼きあがったピカタを皿に盛り付け、**B【ソース】**をかける。
お好みで焼いた霜降りひらたけを数個飾って添える。

こんにちは！小諸市動物園です。

一時再開していましたが、5月10日から建設工事のため休園いたします。(令和4年5月オープン予定)

今月は、これから建設する「フンボルトペンギンの飼育施設」についてご紹介します。 園 懐古園事務所

新しい フンボルト ペンギンの 飼育施設



南米のチリやペルーの沿岸に生息するフンボルトペンギン。
新しい飼育施設は、ゴツゴツした岩場や泳いだり潜ったりできるプール、
泳いでいる様子を観察できるビューイングシェルターを設けます。
グルッと見渡せるアイランド型施設のお好きな場所から観察してください。



ヤクシカ

今年は^{うし}五年！ウシの仲間のヤクシカです！
ヤギとヒツジもウシの仲間だよ！
ちなみに角があるのはオスで、角が無いのがメスなんだ！