



瀬戸内市 管理栄養士



にらとえのきたけの 豚肉巻き



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：238kcal
たんぱく質：16.3g
脂 質：16.7g
炭水化物：7.1g
食塩相当量：0.5g
カルシウム：48mg

【材料（4人分）】

豚ロース薄切り肉	16枚(320g)	
えのきたけ	120g	
にら	160g	
酒	小さじ2(10g)	
A	しょうが汁	大さじ1(15g)
	すりごま	大さじ1(6g)
	酢	大さじ1(15g)
	しょうゆ	小さじ2(12g)
	砂糖	大さじ1(9g)

【下準備】

- えのきたけ・・・石づきを切り落とし、半分に切る
下半分はほぐしておく
- にら・・・・えのきと同じ長さに切る
- A を合わせておく

【作り方】

- ① 豚肉2枚を広げて少し重ねる。
- ② えのきたけとにらをのせて巻き、耐熱皿に巻き終わりを下にして4つつ置く。
- ③ 酒をふりかけ、ふんわりとラップをする。電子レンジ(600w)で5～6分加熱する。豚肉に火が通っていない場合は、様子を見て追加加熱する。
- ④ 取り出して、出てきた汁気の大さじ1分量をAに混ぜる。
- ⑤ 半分に切り、④をかける。

かみかみレシピです。しっかりよく噛んで食べましょう。

えのきたけの代わりにもやしでも美味しいです。(分量は一つにつき20g)

タレに汁気を混ぜることで、旨味が追加されて美味しくなります。

ポン酢しょうゆでも美味しくいただけます。

にらとごまにはカルシウムが多く含まれています。