

野菜の肉巻き

材 料 (2人分) 調理時間 20分

豚ロース肉 (薄切り)	8枚 (160g)
なす	1/2本 (40g)
にんじん	60g
長ねぎ (白い部分)	10センチ (25g)
大根	200g
サラダ油	大さじ1
ポン酢	30g



1人分
223kcal
塩分
1.3g

作り方

- 1 なすは縦に8等分に切る。にんじんは4センチ長さのせん切りにする。長ねぎは長さを半分にし、縦に4つ割りにする。それぞれ8等分に分けておく。
- 2 大根はおろし、軽く水気をきる。
- 3 豚肉を広げ、①のなす、にんじん、長ねぎをのせて巻く。
- 4 フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べる。ふたをして途中転がしながら弱めの中火で7～8分焼く。
- 5 皿に盛り付け②の大根おろしをのせ、ポン酢をかける。

ヘルスメイトからひとこと

味付けを塩、こしょうや照り焼きにして、お弁当のおかずにもなります。



市川市公式 Web サイトで他のレシピも
ご覧いただけます