

～酢を使って上手に減塩！15分で完成～

野菜の肉巻き

食塩量
0.8g



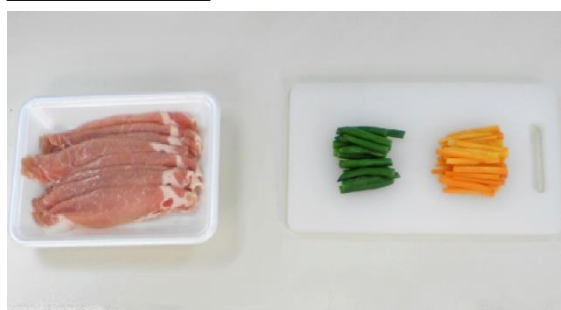
材料(2人分)

豚肩ロース (しゃぶしゃぶ用)	130g(8枚)
人参	50g
いんげん	60g
サニーレタス	30g
片栗粉	12g(大さじ1・1/3)
サラダ油	3g(小さじ1弱)
白ごま	1g(小さじ1/2)

合わせダレ

めんつゆ(3倍濃縮)	14g(小さじ2)
穀物酢	12g(小さじ2強)
生姜チューブ	12g(大さじ1弱)
料理酒	10g(小さじ2)
砂糖	3g(小さじ1)

下準備



- ・人参は5cmのスティック状に切る。
- ・いんげんは筋を取り、5cmに切る。
- ・合わせダレは混ぜておく。

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



公益財団法人仙台市健康福祉事業団



作り方

※電子レンジから耐熱皿を取り出す際は、火傷にご注意ください。



① 耐熱皿に人参といんげんをのせ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。粗熱をとる。



② 肉の上に人参といんげんを置き、手前からきっちり巻いていく。



③ 片栗粉をまぶす。余分な粉は落とす。



④ フライパンにサラダ油を熱して、③を回しながら火が通るまで焼く。



⑤ 余分な油をキッチンペーパーでふき取り、合わせダレを加えて絡める。



⑥ 皿にサニーレタスをしき、⑤を盛る。白ごまをちらす。

●●減塩のコツ●●

- ・酢の酸味がアクセント
- ・ごま油に変更して、風味アップ
- ・すりごまの使用も可

●●いろいろアレンジ●●

- ・肉巻きの具にきのこを入れると、食物繊維 & 菌ごたえアップ
- ・肉巻きの具にチーズを入れると、カルシウムアップ



野菜の肉巻き

(1人分)

- ・食塩量 **0.8g**
- ・エネルギー量 240kcal
- ・野菜量 70g

