

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



長芋にはアルギニンやサポニンという成分が含まれ、ともにNK細胞(ナチュラルキラー細胞)の活動を活性化します。NK細胞は体内にウイルスなどが侵入したときに、真っ先に対処する体の防衛役です。これからの季節、インフルエンザや風邪予防に役立ちそうですね。

VOL.143

長芋の豚肉巻き

1人分の栄養価 エネルギー348kcal、食塩相当量1.4g

材料(4人分)

豚ロース(薄切り)……280g
こしょう……………少々
長芋……………300g
薄力粉……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2
〈オニオンソース〉
玉ネギ……………160g
100%リンゴジュース…160ml
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
酢……………大さじ1
〈付け合わせ〉レタス……4枚
ミニトマト…8個

作り方

- ①長芋は皮をむいて1cm角の拍子木切りにし、玉ネギはすりおろす。付け合わせの野菜も用意する。
- ②豚肉にこしょうで下味を付ける。
- ③長芋に豚肉を巻き、薄力粉をまぶす。
- ④フライパンに油をひき③の巻き終わりを下にして並べ、全体に火が通るまで焼き、皿に盛る。
- ⑤肉を取り出したフライパンにすりおろした玉ネギを入れ、水分が飛んだらAの調味料を入れ、水分が半分程度になるまで煮詰める。
- ⑥付け合わせの野菜、ソースを盛り付けて完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

