



簡単・ヘルシーレシピ



豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲労感や食欲不振を引き起こしやすくなります。アルコールの分解にも必要のため、お酒をよく飲む人も積極的な摂取を心がけましょう。

VOL.177

エリンギとチーズの豚肉巻き

1人分の栄養価 エネルギー340kcal、食塩相当量1.1g



材料(4人分)

エリンギ…………… 4本
スライスチーズ…………… 8枚
豚ロース薄切り…16枚(300g)
塩……………ふたつまみ(0.4g)
こしょう……………少々
油……………大さじ1
ミニトマト…………… 16個

作り方

- ①スライスチーズは半分に切り、エリンギは縦4本に切る(計16本)。
- ②豚ロースの手前に、スライスチーズとエリンギを乗せ、隠れるように斜めに巻く。
- ③②の全体に塩こしょうを振りかける。
- ④フライパンに油をひいて熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、中火で転がしながら焼く。
- ⑤余分な油が出てきたらキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑥全体がこんがり焼けたら火を止めて取り出し、長い場合は半分に切って皿に盛り付ける。
- ⑦付け合わせのミニトマトを盛り付けたら完成。

閩旭市保健推進員協議会矢指富浦支部(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)