



簡単・ヘルシーレシピ



レンコンにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪を防ぐほか、コラーゲンの生成を助けて肌を健やかに保つ働きがあります。塩こうじで柔らかくなった肉と、シャキシャキとしたレンコンの食感が楽しめる一品です。

VOL.190 レンコンの豚肉巻き

1人分の栄養価 エネルギー255kcal、食塩相当量0.8g



材料(4人分)

レンコン……………200g
豚ロース肉(薄切り)……12枚
塩こうじ……………大さじ1
黒こしょう……………少々
トマトやレタスなど……適量

作り方

- ①バットに豚肉を広げ、塩こうじをまんべんなく塗った後、黒こしょうを振って10分程置く。
- ②レンコンは皮をむき、7mm幅の輪切りにする。
- ③②を①で巻き付け、巻き終わりを下にしてフライパンに並べる。
- ④中火にかけ、両面に焼き目が付くまで焼く。
- ⑤少量の水を加え、ふたをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ⑥トマトなどの付け合わせ野菜を添えて、皿に盛り付けたら完成。

閩旭市保健推進員協議会干潟支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)