

おいしく  
食べよう



# 彩り豚肉ロール

1人分の栄養価 エネルギー195kcal、食塩相当量1.4g

豚肉に豊富なビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きを助けるため、暑さで疲れを感じやすいこの時期に特に取りたい栄養素です。野菜と一緒に食べることで栄養バランスがぐっとアップします。いろいろな野菜を巻いて、彩りも楽しみましょう。



## 材料(4人分)

- ニンジン..... 1本
- ホウレン草..... 1/2袋
- エノキ茸..... 1袋
- 豚バラ肉..... 240g
- 片栗粉..... 大さじ3
- 油..... 大さじ1/2
- 「おろししょうが、しょうゆ、  
Aみりん..... 各大さじ2  
砂糖..... 小さじ1  
トマトなどの付け合わせ..... 適量

## 作り方

- ①ニンジンは皮をむいて細切りにし、ホウレン草と一緒にゆでる。
- ②エノキ茸は石づきを取り、半分の長さに切る。
- ③まな板に豚バラ肉を少しずつ重ねて並べ、手前側に①②をのせ、奥に向かって巻いていく。
- ④全体に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼き目が付くまで焼いたら、混ぜ合わせたAを加えて全体にからめる。
- ⑤フライパンから取り出し、適当な大きさに切ったら、付け合わせとともに皿に盛り付けて完成。

旭市保健推進員協議会海上支部 ☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)