



# 野菜の肉巻き

## 作り方



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	278kcal
水分	98g
たんぱく質	13.1 g
カリウム	365 mg
リン	156 mg
食塩	0.7 g



- ① にんじんをいんげん程の細さに切る。  
いんげんはヘタをとり、えのきは石づきを切る。
- ② にんじん、いんげんをゆでる。
- ③ 肉を広げ、野菜を端から豚肉で巻いていく。  
巻き終わりに片栗粉をつけてとめる。  
全体にも片栗粉をまぶす。
- ④ サラダ油をフライパンで熱し、肉の巻き終わりを下にして、転がしながら焼く。
- ④ 肉の色が変わったら、合わせた(A)をフライパンにいれ、弱火で煮詰めながらからめる。  
(調味料が少ないので焦げ付き注意)
- ⑤ お皿に盛り付け、ごまを振りかけて完成!

## 材料 (2人分)

豚ロース肉	120g (4~6枚)
もしくはバラ肉	
にんじん	40g
いんげん	40g
えのきだけ	30g
片栗粉	20g (大さじ2)
サラダ油	8g (小さじ2)
白ごま	少々 (お好みで)

(A)	醤油	9g (大さじ1/2)
	酒	10g (小さじ2)
	みりん	12g (小さじ2)
	砂糖	3g (小さじ1)

### ★ポイント★

- 野菜にお肉をまくことで少ないお肉もボリュームアップで満足感!
- たれを絡めることで、少ない調味料で減塩になります。
- 豚バラにするとリンを30mg減らせます。

