

肉巻かぼちゃサンド

野菜は1日349g以上を
目標に！
地元のおいしい野菜をた
くさん食べましょう



(4人分の材料)

豚ロース薄切り 8枚(160g)

かぼちゃ 1/8個(240g)

えのき茸 1パック弱(80g)

スライスチーズ 2枚

小麦粉 大さじ1

塩 2つまみ ・ こしょう 少々

サラダ油 大さじ1

A { 砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1と1/2
酒 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1と1/2



このレシピで
1人約80gの野
菜(きのこ含む)
を食べることが
できます

(下準備)

- ①かぼちゃは8cmくらいの長さで、0.5cm幅になるように16枚に切る。
耐熱皿に重ならないようにのせて、ラップをかけずにレンジで500W 1分くらい加熱し粗熱をとる。
- ②えのき茸は3等分に切る。
- ③スライスチーズは1枚を縦に4等分にする。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせておく。

(作り方)

- ①かぼちゃ→えのき→スライスチーズ→かぼちゃの順に重ねたものを、豚肉で巻いていく。
- ②塩・こしょうをふって、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、肉の巻き終わりを下にして焼く。
肉の色が変わったら裏返し、ふたをして弱火で7分ほど蒸し焼きにする。
- ④混ぜ合わせたAを入れてからめる。

栄養価(1人あたり) エネルギー 213kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.2g 炭水化物 15.8g 食物繊維 2.4g
食塩相当量 1.6g(1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)



かぼちゃが切りにくい場合はまるごとラップに包んでレンジで500W1分ほど加熱すると切りやすくなります。加熱しすぎると形がくずれてしまうため気をつけましょう。

