

# 食改さん推薦！少ないお肉でも満足♡ えのきとチーズの豚肉巻き

野菜は  
1日 349g以上を  
目標に！



このレシピ(付け合わせ含む)で1人約  
70gの野菜を食べ  
ることができます

## (4人分の材料)

豚ももスライス 6枚(180g)⇒半分の長さに切る

◆こしょう少々、小麦粉 小さじ2

えのき 1袋(100g)⇒半分の長さに切る

カット済みチーズ 6枚(50g)⇒縦に半分に切る

しそ 6枚 ⇒縦に半分に切る

油 大さじ1(12g)

しょうゆ 小さじ1(6g)

## (作り方)

- ①えのきを油小さじ1、塩・こしょう少々で炒める。
- ②豚肉に◆をふり、①とチーズ、しそをのせて巻く。
- ③フライパンに油をしき、豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼く(面を変えて豚肉を焼いていく)。
- ④豚肉全体に火が通ったら、火を少し弱め、しょうゆを周囲から回し入れからめる。

～食改さんが考えた野菜たっぷりレシピ集より～

## ★付け合わせ★

千切りにしたキャベツ大2枚(120g)と人参1/4本(20g)にミニトマトを添え  
レモン汁小さじ2と1/2、塩小さじ1/4(1.5g)、こしょう少々を混ぜたドレッシングをかける。

## 栄養価(1人当たり)

エネルギー178kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.56g 炭水化物 7.0g 食物繊維 1.9g  
食塩相当量 1.1g(1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g未満)