

# 水菜とゆずのさっぱり肉巻き



## 材料 【2人分】

水菜	50 g
にんじん	50 g
ゆずの皮	適量
豚肉ロース薄切り	8枚
┌ しょうゆ	大さじ1
A   ゆずのしぼり汁	大さじ1
└ 砂糖	小さじ1



<1人分の栄養価>  
エネルギー 218 kcal



塩分 1.4 g

1人分の野菜量 50 g

## 作り方

- 1) 水菜は7cmの長さに切る。にんじんは5cmの長さの千切りにする。
- 2) ゆずの皮を薄くむき、千切りにする。ゆずをしぼってしぼり汁を取る。
- 3) Aを混ぜる。
- 4) 鍋に湯をわかし、豚肉を入れて火を通す。
- 5) 豚肉で水菜・にんじん・ゆずの皮を巻く。

## Cooking Point

- 豚肉を茹でる時は、沸騰した湯ではなく、ゆっくり火が通るくらいの温度にすると豚肉がやわらかく仕上がります。
- ゆずこしょう・豆板醤・チリソースなど、たれはお好みでどうぞ！



対象：子どもから  
ご年配の方まで