


なばなの肉巻き



材料 【2人分】

なばな	8房(50g)
豚ロース薄切り	5枚(100g)
塩・こしょう	少々
からし	適量
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
大根おろし	大さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 127 kcal

 塩分 1.0 g

作り方

- 1) ラップの上に豚肉を縦に並べ、塩・こしょうをし、からしを薄くぬる。
- 2) なばなを肉半分の上に横向きに敷き詰める。
- 3) のり巻きのように巻く。
- 4) 巻き終わりを下にしてテフロン加工のフライパンで焼く。蓋をして蒸し焼きにする。
- 5) 2cm幅に切って盛り付け、大根おろしと酢・しょうゆをつけて食べる。

Cooking Point

- ・ なばなは部位がかたよらないように、上下の向きをそろえず並べると切り口がきれいです。
- ・ 油を使わずに蒸し焼きすることで、カロリー控えめな仕上がりになります。



対象：子どもから
ご年配の方まで