

# 登米の恵み 野菜レシピ



## 🌸 なすの肉巻き ヨーグルutmisoソース

### 材 料(4人分)

・豚肉(ロース薄切り)	12枚(360g)
・なす	中6個(420g)
・トマト	中1個(200g)
・レタス	適量
・きゅうり	適量
《ヨーグルutmisoソース》	
・ヨーグルt	60g
・みそ	大さじ2
・すりごま	大さじ1
・はちみつ	小さじ1/2

[1人あたり]

エネルギー:312kcal 食塩相当量:1.3g

※1日の野菜摂取目標量350gの1/2程度が摂取できます。

### 《ひとくちメモ》

- ◆下味をつけなくても、みその風味でおいしく食べられます
- ◆なすがボリューム感アップをしてくれ、野菜が多く食べられるメニューです
- ◆豚肉は疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれ、夏バテにも効果的です

### 作り方

- ① なすは、たて8等分に切り数本ずつ豚肉で巻いて12個作る
- ② ①を蒸し器で蒸す(電子レンジの場合、600W3分くらい。)様子を見て、肉に火が通るまで加熱する
- ③ ヨーグルutmisoソースの材料を全て混ぜ合わせる
- ④ 皿にレタスをしき②のなすを盛り付け、ヨーグルutmisoソースをかける
- ⑤ トマトはくし形に切り、きゅうりはピーラーでリボン状にし添える

