

# 登米の恵み 野菜レシピ



## 🌸 れんこんのチーズ入り肉巻き

### 材 料(4人分)

- ・豚肉(ロース薄切り) 320g
- ・れんこん 400g
- ・チーズ 4枚(4つに切る)
- ・大葉 8枚(半分に切る)
- ・塩、こしょう 適量
- ・油 大さじ1と1/2

### 作り方

- ① 豚肉に塩、こしょうをふる。
- ② れんこんを5mmの厚さで16枚に切る。
- ③ れんこんにチーズと大葉をのせ、もう1枚のれんこんで挟み、肉で巻く。
- ④ フライパンに油を熱し③を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 肉の両面に焦げ目がついたら出来上がり。

[1人あたり]

エネルギー:357kcal 食塩相当量:0.6g

### 《ひとくちメモ》

- ◆れんこんは食物繊維やカリウムが豊富で便秘解消、動脈硬化や高血圧予防にも効果があります。ビタミンCも豊富でレモンの1.5倍。しみ、そばかす予防などの美肌効果もあります。

