

電子レンジで簡単!

# 登米の恵み 野菜レシピ



## ✿ レタスの豚バラまき



登米市ホームページ  
からも確認できます⇒



### 材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:347kcal  
食塩相当量:0.8g カリウム:353mg

・豚バラ薄切り肉	300g	★砂糖	大さじ1
・レタス	250g	★ごま油	小さじ1/4
★ポン酢しょうゆ	大さじ2と1/2		
★すりごま	大さじ2		
★みりん	大さじ1		

### 作り方

- ① レタスは洗って水気をよく切っておく。
- ② 肉の枚数に合わせて、レタスを等分する。
- ③ 広げた肉のはじにレタスをおき、レタスをまとめながら肉を巻いていく。
- ④ 耐熱皿に③を並べ、ふんわりラップをし、600Wで5~6分加熱する。(肉に火が通らない場合は様子を見ながら再度電子レンジにかける)
- ⑤ 加熱後、お皿にたまった水分は捨てて、お皿に盛り付ける。
- ⑥ ★の調味料をすべて混ぜ、⑤にかける。

### 《ひとくちメモ》

- ◆レタスのほかにチーズを入れ込んで巻くとカルシウムアップになります。
- ◆電子レンジを利用することで余分な肉の油が落ち、さっぱり食べられます。また、ドレッシングのすりごまが具材にしっかり絡みます。