

登米の恵み 野菜レシピ



❀ リンゴの肉巻き焼き



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:183kcal
食塩相当量:1.0g カリウム:447mg

・リンゴ	1 個	・塩こしょう	少々
・豚ロース薄切り	12 枚	・油	少々
・レタス	適量		
・トマト	2 個		

作り方

- ① リンゴの皮をむき、くし形に12等分に切る。
- ② 肉に塩こしょうを少々ふり、リンゴに巻き付ける。
- ③ フライパンに油をひき、弱火で②を焼く。
転がしながらリンゴに火が通るように焼く。
- ④ 器にレタスをしき、肉とトマトを盛り付ける。

《ひとくちメモ》

- ◆リンゴにはクエン酸やリンゴ酸が豊富に含まれており、疲労回復に役立ちます。
- ◆豚肉の塩味がリンゴの甘さを引き立てます。