

登米の恵み 野菜レシピ



❀ シャキシャキおいしい白菜の肉巻き



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:328kcal
食塩相当量:0.9g カリウム:356mg

・豚ロース薄切り	280g	・ミニトマト(盛り付け)	8個
・こしょう(あらびき)	少々	・ポン酢しょうゆ	少々
・白菜	240g		
・ほうれん草	100g(1/2束)		
・人参	40g		
・プロセスチーズ	4枚		
・オリーブオイル	大さじ2		

作り方

- ①豚肉の両面にこしょうをふる。
- ②野菜はよく洗い、白菜は細切り、人参はせん切り、ほうれん草はざく切りにし、切った野菜をそれぞれ沸騰したお湯でさっとゆでて、水気を絞る。
- ③①の豚肉に②の野菜、スティック状に切ったプロセスチーズを入れ、巻く。
- ④大きめのフライパンにオリーブオイルをひき、③を入れて中火で全体に焼き色をつけ、豚肉に火が通ったら、食べやすい大きさに切りお皿に盛る。ミニトマトも添える。
- ⑤別皿にポン酢しょうゆを準備し、つけて食べる。

《ひとくちメモ》

- ◆チーズを入れることで塩味を感じられ、減塩でもおいしく食べられます。ポン酢はつけて食べると、かけて食べる時より減塩に！
- ◆ほうれん草を小松菜、水菜などに変えてもおいしく食べられます。青じそやみょうがなど薬味を一緒に入れてもおいしい一品です。