

すこやかレシピ

肉巻き 4種盛り合わせ

存在感たっぷりの野菜でボリュームアップ！



材料 (4人分)

豚ロース (しゃぶしゃぶ用)	...16枚 (約220g)
にんじん	...1/2本
トマト	...1個
笹竹 (水煮)	...4本
オクラ	...4本

裏面には、減塩かけだれを
紹介しています♪

エネルギー：177Kcal
炭水化物：10.2g
脂質：10.9g
たんぱく質：12.4g

- 野菜の下処理をする。
 にんじん ...よく洗って、皮のまま千切りにし、4等分する
 トマト ...洗って4等分の輪切りにする
 笹竹 ...水気をきっておく
 オクラ ...塩ずりしてから洗い、水気をとる
- 下処理した野菜に、1枚ずつ豚ロース肉を巻く
- 薄く油 (分量外) をひいて温めたフライパンに、巻き終わりを下にして2を並べる。
 中火で豚肉に火が通るまで転がしながら焼く。
 お好みの味付けでどうぞ！ (味付け例は裏面をチェック！)

減塩かけだれの紹介

普段使っているお醤油や、ドレッシングやソース、どれだけかけていますか？普段測って使っている人はかなり少数派だと思います。減塩のポイントを押さえつつ、日頃の塩分を見直してみませんか？

わさびの風味がクセになる！

和風かけだれ

- 1.減塩醤油、料理酒、刻んだ玉ねぎを入れて煮る
- 2.粗熱が冷めたらオリーブオイル、わさびを加えて混ぜ合わせて完成

1人あたり塩分：約1.6g

材料（4人分）

減塩醤油	...大さじ4
オリーブオイル	...小さじ4
わさび	...適量
玉ねぎ	...1/4個
料理酒	...小さじ2

ごま油がアクセント！

中華風かけだれ

すべての材料をよく混ぜ合わせて完成

1人あたり塩分：約1.6g

材料（4人分）

減塩醤油	...大さじ4
お好みの酢 (レモン汁)	...小さじ2
ごま油	...小さじ2
おろしにんにく	...小さじ1
おろししょうが	...小さじ1
七味唐辛子	...適量