

豚肉の梅しそチーズ巻き



一人分の栄養価

・エネルギー	・・・・・・・・	3 2 7 kcal
・たんぱく質	・・・・・・・・	2 0.9 g
・脂 質	・・・・・・・・	2 1.3 g
・炭水化物	・・・・・・・・	1 2.9 g
・食塩相当量	・・・・・・・・	1.8 g

材料 (4人分)

- ・豚ロース薄切り・・・16枚
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・こしょう・・・・・・・・少々
- 大葉・・・・・・・・・・16枚
- 蓮根・・・・・・・・・・50g
- ズッキーニ・・・・・・・・50g
- なす・・・・・・・・・・50g
- 山芋・・・・・・・・・・50g
- 梅干し・・・・・・・・・・2個
- とろけるチーズ・・・80g
- オリーブ油・・・大さじ1/2
 - ・みりん・・・大さじ1
 - ・しょうゆ・・・大さじ1
- サラダ菜・・・・・・・・適量
- プチトマト・・・・・・・・8個

作りかた

- ①蓮根・山芋は皮を取り、薄切りにし、半月切り又はいちょう切りにする。
ズッキーニ・なすは薄く切り、半月切りにする。
- ②梅干しは種を取り包丁でたたく。
- ③まな板に豚肉を広げ上に大葉・野菜・梅干し・チーズをのせ、手前からくるくると巻く。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、③の肉まきを並べふたをして中火で焼き、ときどき肉をひっくり返しながらかつね色になるまで焼く。
- ⑤④にみりんとしょうゆを加えからめる。
- ⑥器に肉まき4種類を盛り、サラダ菜とプチトマトを添える。

冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。