

豚肉の野菜巻き

◎ 材料 (2人分)

豚もも薄切り …… 90g	玉ネギ …… 1/4 個
ニンジン …… 50g	ごま油 …… 大さじ 1
長イモ …… 100g	しょうゆ …… 小さじ 1
レタス …… 適量	酒 …… 小さじ 1
ブロッコリー …… 適量	みりん …… 小さじ 1
ミニトマト …… 適量	

◎ 作り方



①豚肉を広げて塩こしょうをふっておく。
長さを合わせて切ったニンジンをおせてくるくる巻く。
ニンジンは肉の幅に合わせて切りゆでしておく。長イモも同様に切っておく。



②フライパンにサラダ油を熱して①の肉を色がつくまで焼く。巻き終わりを下にして焼き、肉に火が通ったら取り出しておく。



③②のフライパンにすりおろした玉ネギ、ごま油、しょうゆ、酒、みりんを入れフツフツとしてきたら器に付け合わせの野菜と肉を盛りつけソースをかける。



1人前

エネルギー	177 Kcal
タンパク質	12.2 g
食物繊維	2.9 g
塩分	0.3 g



豚肉の野菜巻き

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



体にやさしい野菜



豚肉の野菜巻きは、家庭でも食卓に登場する回数の多い一品ではないでしょうか？ 野菜や味付けを変えてみたり、衣をつけてフライにしたり、豚肉も部位を変えたりと一言に豚肉の野菜巻きと言ってもかなりのバリエーションが楽しめると思います。今回のように白い長イモ、赤いニンジンにすると断面もきれいですよね。わが家は大根とニンジンが多いです。生で食べることの多い長イモも加熱すると食感もサクサク、シャリシャリからコリコリ、ホクホクと変わり、料理のアレンジも広がり、お好みの食感を楽しんでいただけたいと思います。

長イモは、老化、疲労、胃弱などに効く滋養強壮のスタミナ食品であり、余分なナトリウムを排出して血圧を安定させるカリウムが多いので、高血圧の方にもおすすめです。

また、長イモの消化酵素がたんぱく質の代謝をスムーズにするため、肉との相性もバッチリ！ 今回の野菜巻きのポイントの一つがすりおろした玉ネギをソースに使っていることです。ぜひ、試してみてください。長イモは秋掘りと春掘りがあり、春掘りが出回り始めるのは4〜5月ごろです。おいしくいただきたいですね。