

❀キャベツたくさん豚肉巻き❀

管理栄養士のポイント↓

風味豊かな香味野菜である青しそを使用することで減塩につなげることができます！
そして青しそには殺菌効果や防腐効果があるので夏にはぴったりの食材になっています。

エネルギー：253Kcal
たんぱく質：14.6g
食塩相当量：0.5g

～材料(2人分)～

豚ロース薄切り肉 150g
酒 小さじ1
青しそ 3g

(塩だれキャベツ)

キャベツ 120g
にんにく(すりおろし) 2g
顆粒鶏ガラスープの素 1g
塩 0.6g
ごま油 2g
粗挽きこしょう お好みで少々

(付け合わせ)

インゲン 20g
コーン 10g
バター 5g

～作り方～

1. 豚肉を広げて全体に酒を振り、5分ほどおく。
2. キャベツはざく切りにし、塩だれ(にんにく、顆粒鶏ガラスープの素、塩、ごま油、粗挽きこしょう)と合わせて塩だれキャベツを作る。
3. 1の豚肉に青しそ、塩だれキャベツを重ねて端から巻く。
4. フライパンに3を並べて焼いていく。豚肉の巻き終わりを下にするのがポイントです！中火でフタをして様子を見つつ、焼き目がつくまで焼いていく。
5. 付け合わせはフライパンにバターを入れ、インゲン、コーンを炒める。
6. 4.5をお皿に盛り付けて完成。

