



**レシピ名：シャキシャキ野菜の肉巻き梅肉ソース
(平成 26 年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品)**

★このレシピは、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミン A、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン C がしっかりとれます！

♥ 梅肉大葉ソースが食欲をそそる一品。たっぷりの野菜をお肉で巻いているので食べ応え満点👍

豚もも肉にはビタミン B1 が多特に多く含まれており、糖質・脂質の代謝を促進してくれます😊

材料 (1 人分)

豚もも肉…60g

れんこん…30g

人参…30g

エリンギ…30g

ほうれん草…12g

さやいんげん…12g

プロセスチーズ…15g

食塩…0.2g

こしょう…少々

梅干し…5g

昆布だし…大さじ 1

大葉…2g



【作り方】

- ①れんこん、人参、エリンギを薄切りにする。れんこんと人参は塩水につけ、しんなりさせる。プロセスチーズは 3 等分に切る。
- ②エリンギとさやいんげんは茹でておく。
- ③ラップの上に豚もも肉を敷き、塩こしょうで下味をつける。
- ④肉の上にれんこん、人参、ほうれん草、エリンギ、いんげん、チーズの順に乗せていき、さやいんげんとチーズを芯にして巻く。
- ⑤沸騰した湯の中でラップで巻いた④を茹でる。
- ⑥昆布だしに刻んだ梅肉と大葉を入れソースを作る。
- ⑦火の通った⑤を切って皿に盛り、ソースをかける。

【栄養価】

エネルギー 208kcal たんぱく質 18.0g 脂質 10.3g 炭水化物 11.7g 食物繊維 3.2g

カルシウム 129mg 鉄 1.2mg ビタミン A 314μg ビタミン D 0.4μg ビタミン E 1.0mg

ビタミン B1 0.65mg ビタミン B2 0.31mg ビタミン C 22mg 食塩相当量 1.1g