



## レシピ名：

### 栄養満点！ピカタ風カラフルミルフィーユ

(令和元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、鉄、ビタミン A、ビタミン E、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン C がしっかりとれます！

♥下ごしらえがすんだらあとはオーブンにおまかせ！豚肉はビタミン B 群が豊富！たっぷりの野菜がお肉の旨味で美味しく食べられます。

## 材料 (1 人分)

### 【ミルフィーユ】

豚もも肉薄切り…70g

黄パプリカ…30g

人参…20g

レタス…40g

食塩…0.1g

こしょう…0.1g

卵…10g

小麦粉…小さじ 1

### 【ねぎダレ】

A 長ネギのみじん切り…11g

A 醤油…小さじ 1 弱

A みりん…小さじ 1 と 1/2

A おろしにんにく…1g

A 穀物酢…小さじ 1

### 【付け合わせ】

ブロッコリー 2 房

ミニトマト 2 個



## 【作り方】

- ①パプリカ、人参は細切り、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ②人参とブロッコリーを、シリコンスチーマーで加熱する。(人参は 500W1 分、ブロッコリーは 5 分)
- ③ラップを敷いた上にレタスをのせ、その上に豚肉の 1/3 量を広げてのせる。同様に人参、肉の 1/3 量、パプリカ、肉の 1/3 量の順番に、重ね合わせる。長方形になるようにラップで成型する。
- ④③に塩・こしょうをして、卵と小麦粉を混ぜ合わせた液をハケで表面に塗る。
- ⑤④のラップをはずし天板にのせ、余熱した 250℃のオーブンで 13 分焼き、中心まで火を通す。
- ⑥ A の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑦皿に切り分けた⑤を盛り付け、⑥のタレをかけ、付け合わせを添える。

## 【栄養価】

エネルギー 222kcal たんぱく質 18.4g 脂質 8.5g 炭水化物 15.9g 食物繊維 2.9g  
カルシウム 42mg 鉄 1.3mg ビタミン A 203μg ビタミン D 0.6μg ビタミン E 2.4mg  
ビタミン B1 0.74mg ビタミン B2 0.29mg ビタミン C 83mg 食塩相当量 1.0g