



豚肉の梅しそ巻き

●材 料 (2人分)

豚もも薄切り肉……………	100g (5枚)
〔 長いも……………	80g
酢……………	適量
梅干し……………	6g
青じそ……………	5g (5枚)
サラダ油……………	大さじ1/2
にんじん……………	30g
オクラ……………	30g
マヨネーズ……………	大さじ5/6



●作り方

- ① 長いもは皮をむき、肉の幅に合わせて7mm角の棒状に切り、酢水につける。
- ② 梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。
- ③ 豚肉を縦長に広げ、手前から半分くらいのところまで梅肉をめぐる。豚肉1枚に青じそ1枚、水けをきった長いも1/5量をのせ、手前からしっかり巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。ふたをして蒸し焼きにする。斜め半分に切って皿に盛る(1人5切れ)。
- ⑤ にんじんは棒状にしてゆで、オクラも2つに切ってさっとゆでて付け合わせ、マヨネーズをそえる。

1人分栄養価

エネルギー	183kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	11.4g
炭水化物	9.7g
カルシウム	34mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.4g

おいしく減塩!

梅干しを少量調味料として使用。青じそも一緒に巻いて風味よく。付け合わせの野菜は塩分控え目のマヨネーズで。