

さつまいもとチーズの肉巻き

野菜70g/1人分



©成田市

2人分

豚もも薄切り	4枚(1枚25g)
こしょう	少々
さつまいも	60g
人参	60g(中1/2本)
切れてるチーズ	2枚
油	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
〈付け合せ〉	
レタス	40g(2枚)
ミニトマト	4個

- ① さつまいもは皮つきのまま8本になるようにスティック状に切り、水にさらす。人参も同様に切る。耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをして電子レンジ(5~600W)でそれぞれ2分加熱する。チーズは、1枚を半分に切る。
- ② 豚肉を広げてこしょうをふり、チーズ、さつまいも、人参をのせ、くるくると巻き込む。
- ③ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、転がしながら全体に焼き色をつける。酒を入れて蓋をし、弱火で火が通るまで焼き、最後にAを回し入れる。
- ④ ③を斜め半分に切り、レタス・ミニトマトと一緒に器に盛る。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	208	12.7	10.9	2.1	81	0.5

成田市健康増進課