

コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑤】

豚肉の梅しそチーズ巻き（4人分）

■材料		《作り方》
豚ロース薄切り	16枚	① 蓮根・山芋は皮を取り、薄切りにし、半月切り又はいちよう切りにする。 ズッキーニ・なすは薄く切り、半月切りにする。 ② 梅干しは種を取り包丁でたたく。 ③ まな板に豚肉を広げ上に大葉・野菜・梅干し・チーズをのせ、手前からくるくると巻く。 ④ フライパンにオリーブ油をひき、③の肉まきを並べふたをして中火で焼き、ときどき肉をひっくり返しながらかツネ色になるまで焼く。 ⑤ ④にみりんとしょうゆを加えからめる。 ⑥ 器に肉まき4種類を盛り、サラダ菜とプチトマトを添える。
・塩	少々	
・こしょう	少々	
大葉	16枚	
蓮根	50g	
ズッキーニ	50g	
なす	50g	
山芋	50g	
梅干し	2個	
とろけるチーズ	80g	
オリーブ油	大さじ1/2	
・みりん	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	
サラダ菜	適量	
プチトマト	8個	
一人分の栄養価		
エネルギー	327kcal	
たんぱく質	20.9g	
脂質	21.3g	
炭水化物	12.9g	
食塩相当量	1.8g	
コツ・ポイント		
冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。		

（出典元：公益社団法人岡山県栄養士会）

<http://okayama-eiyo.or.jp/aji/ajiindex.html>

