

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

豚ロース薄切り	16枚
・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

《作り方》

- 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キ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。

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）

