

肉巻きいんげんレタス添え



疲労回復に役立つビタミンB1が豊富な豚肉でいんげんを巻き、こっくりしたオイスターソースをからめます。夏バテ対策に効果的。

材料 (2人分)

豚もも肉薄切り	150g(6~8枚)
こしょう	少々
さやいんげん	100g
小麦粉	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
レタス	40g

酒	大さじ1/2
Aしょうが	1かけ(8g)
しょうゆ	小さじ1
米酢	小さじ1
さとう	小さじ1
オイスターソース	小さじ2

一人分で190kcal たんぱく質:14.3g カルシウム33mg マグネシウム35g
食塩相当量:1.2g (推定値)

作り方は裏面をご覧ください。

肉巻きいんげんレタス添え の作り方

- ① さやいんげんは筋をとり、ヘタを切り落とし、塩少々(分量外)を入れた熱湯でゆでて冷まし、水気を切る。
レタスは洗ったら、食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② 豚肉を広げて、こしょうをふり、5分おく。
- ③ しょうがをすり、調味料(しょうが~オイスターソース)を混ぜてタレAにする。
- ④ 豚肉1枚につき、さやいんげん3から4本を置いて巻き、小麦粉を薄くまぶす。
(豚肉の厚み、インゲンの太さによって出来上がり数が変わります。均等になるように分けてください。)
- ⑤ フライパンに油を中火で熱し、巻き終わりを下にして入れ、はがれないようにしっかり焼き固めてから、転がして全体に焼き色をつけ、酒を加えてふたをし、1~2分蒸し焼きにする。
- ⑥ ふたを取って、肉に③のタレAをからめ、軽く煮詰める。
- ⑦ 皿に水気を切ったレタスをのせ、⑥の肉を盛りつけ、フライパンに残ったタレをかける。
噛むのが苦手な方は食べやすい大きさに切って盛り付けてください。

*いんげん以外にズッキーニやアスパラガスを巻いてもおいしいです。

食生活改善推進員は、
地域で食を通じた健康づくりをすすめる
ボランティアです。



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に地域の食を通じた健康づくりや食育を進めています。

食生活推進員に関するお問い合わせは

【 佐倉市役所 健康推進課 】

●健康管理センター
(佐倉・臼井・千代田)
043-312-8228

●西部保健センター
(志津)
043-463-4181

●南部保健センター
(根郷・和田・弥富)
043-483-2812