

## おすすめレシピ

～カロリーダウンシリーズ～

1 人分あたり  
197kcal  
塩分 1.5g

## 「豚肉のもやし巻き」

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

食べごたえバッチリ！！ボリューム満点のおかずです。

もやしは、低価格・低カロリーで食物繊維も多いためカロリーをおさえたい方にもおすすめの食材です。



## 【材料(2 人分)】

・もやし	1/2 袋	A	・料理酒	大さじ 1
・豚ロース	薄切り 10 枚		・砂糖	大さじ 1
			・しょうゆ	大さじ 1
・塩	少々		・おろししょうが	小さじ 1
・コショウ	少々		・レタス	2 枚
・サラダ油	小さじ 1	・ミニトマト	4 個	

## 【作り方】

- ① 豚肉に塩・コショウをし、A は合わせておきます。
- ② 豚肉をひろげ、もやしを均等にのせしっかりと巻きます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②の巻き終わりを下にして入れ、中火で転がしながら焼き色がつくように焼きます。弱火にしてふたをし、中まで火を通します。
- ④ 混ぜた A を③に加えて強火で煮立て、水分をとばすように煮汁を煮からめます。
- ⑤ 器に盛り、ミニトマトと食べやすくちぎったレタスを添えます。

管理栄養士 永代 葵

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。