

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。

【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。

【材料(2 人分)】

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

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。