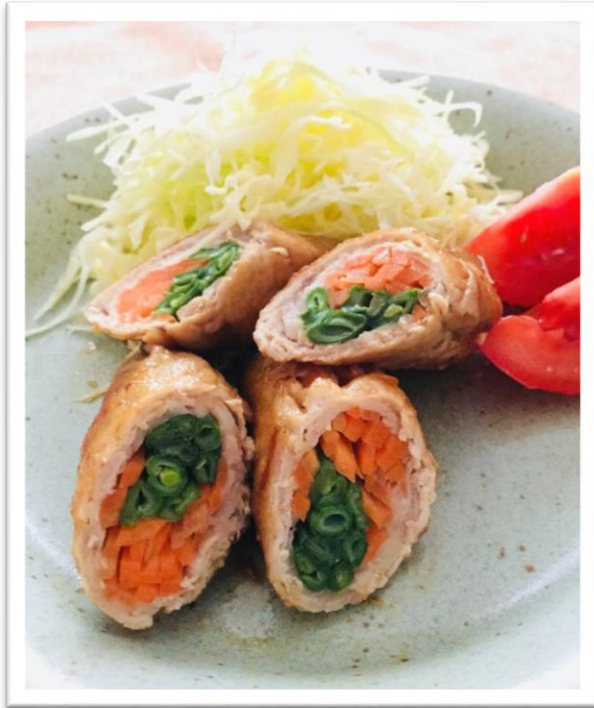




[にんじんとインゲンの肉巻き]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2017/12]



材料：2人分

豚ロース薄切り 150g
(8枚程度)

にんじん 100g
(2/3本)

インゲン 100g

片栗粉 2g

油 2g

★しょうゆ 大さじ1

★みりん 小さじ2

★酒 小さじ2

栄養価：1人あたり

エネルギー 269kcal

たんぱく質 15.5g

脂質 15.5g

炭水化物 13.6g

塩分相当量 1.4g

片栗粉をまぶして
味をからみやすく
するのがポイント！

作り方：

1. 人参も太めの千切りして、軽く下ゆです。インゲンはすじを取ってさっと下ゆです。(冷凍インゲンでもOK)
2. 豚肉を広げ、下ゆでしたインゲンと人参を4等分に分けてきつめに巻く。(肉が小さいときは、少し重なるように並べて広げる。) 片栗粉を全体にまぶしておく。
3. フライパンに油を熱し、2の巻き終わりを下にして、転がしながら焼く。
4. ★の調味料を3に加え、煮詰めながら絡めていく。
5. あら熱を取って、斜めに半分にきり、盛りつけたら完成！



◇◆◇中に巻く野菜をネギやもやし、きのこなどに替えてもOK！いろいろなバリエーションを楽しみましょう ◇◆◇

にんじんは4～7月の「春夏にんじん」、11～12月の「冬にんじん」と1年に2回旬があります。通年スーパーなどに
出回っていますが冬が旬の「冬にんじん」のほうが甘みも栄養価も増しています。

また、抗酸化作用や免疫を増強させる作用のある「B-カロテン」の多さは緑黄色野菜の中でもトップクラスです。カ
ロテンの名は英語名の「キャロット」から由来しています。皮の近くに多く含まれているので、皮ごといただくが薄くむい
て食べましょう。