



[ブロッコリーとカリフラワーの肉巻き]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2019/04]



ほかの野菜や香辛料を用いることで、味や見た目にレパートリーが増えます！

材料：2人分

豚肉ロース薄切り	180g (10枚程度)
ブロッコリー	75g (1/4個)
カリフラワー	75g (1/4個)
塩	2g
こしょう	少々
七味	適量
サラダ油	2g

栄養価：1人あたり

エネルギー	268kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	18.6g
炭水化物	4.2g
塩分相当量	1.2g

作り方：

1. ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさに房を分け、レンジで1分程度加熱する。
2. ブロッコリーとカリフラワーに軽く塩こしょうをして、豚肉を広げてそれぞれ巻く。
3. フライパンで油を熱して2で巻いたものを弱火～中火で焼き、塩とこしょうと七味で味をつける。
(焼き時間は両面3分程度が目安)
4. お皿に盛りつけて完成！



ブロッコリーやカリフラワーにはビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復や風邪の予防に効果があると言われています。また特にカリフラワーはカリウムも多く含んでおり、塩分排泄を促す働きもあります。肉のみで満足感の得られるだけおかずを食べると高カロリーとなってしまいますが、野菜と組み合わせることでヘルシーに満足感を得ることができます。