

キッチンGAMA



旬の味(秋)
シリーズ

☆旬の味レシピ(秋)☆ ナスの豚肉巻き



【材料】2人分

ナス	中 1 本(140g)	
豚薄切り肉	8 枚(160g)	
塩・コショウ	少々	
小麦粉(または片栗粉)	適宜	
青しそ	8 枚	
A {	しょうゆ	大さじ 1
	みりん	大さじ 1

【作り方】

- ① なすは縦 8 等分にくし形切りにする。(長い場合は長さを半分に切る。) 10 分ほど水にさらして アクを抜く。水気をしっかり切っておく。
- ② 豚肉を縦に広げ、塩コショウをして小麦粉を薄く振る。肉の手前側に青しそを置き①を巻く。巻いた表面にも小麦粉を薄く振る。
- ③ フライパンを中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べて焼く。転がしながら全体に焼き色をつける。蓋をして弱火で 5 分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を取り、フライパンに余分な油が出ていたらペーパーでふき取る。
- ⑤ 中火に戻し、混ぜ合わせた A を加え、照りよく煮からめる。器に盛ってできあがり。

【管理栄養士のワンポイント】

しょうゆ&みりんの代わりに、市販の焼き肉のたれやみそだれを使っても手軽にできます。冷めてもおいしいので、お弁当にもいいですね♪

また、味付けをせず、ポン酢をつけて食べるのもさっぱりしていておすすめ◎塩にもないますよ!(塩分 0.7g/人)

【1人分の栄養価】 豚もも肉使用の場合

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
209 kcal	18.4 g	24 mg	1.0 mg	1.4 g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)

TEL0533-67-1151

蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

