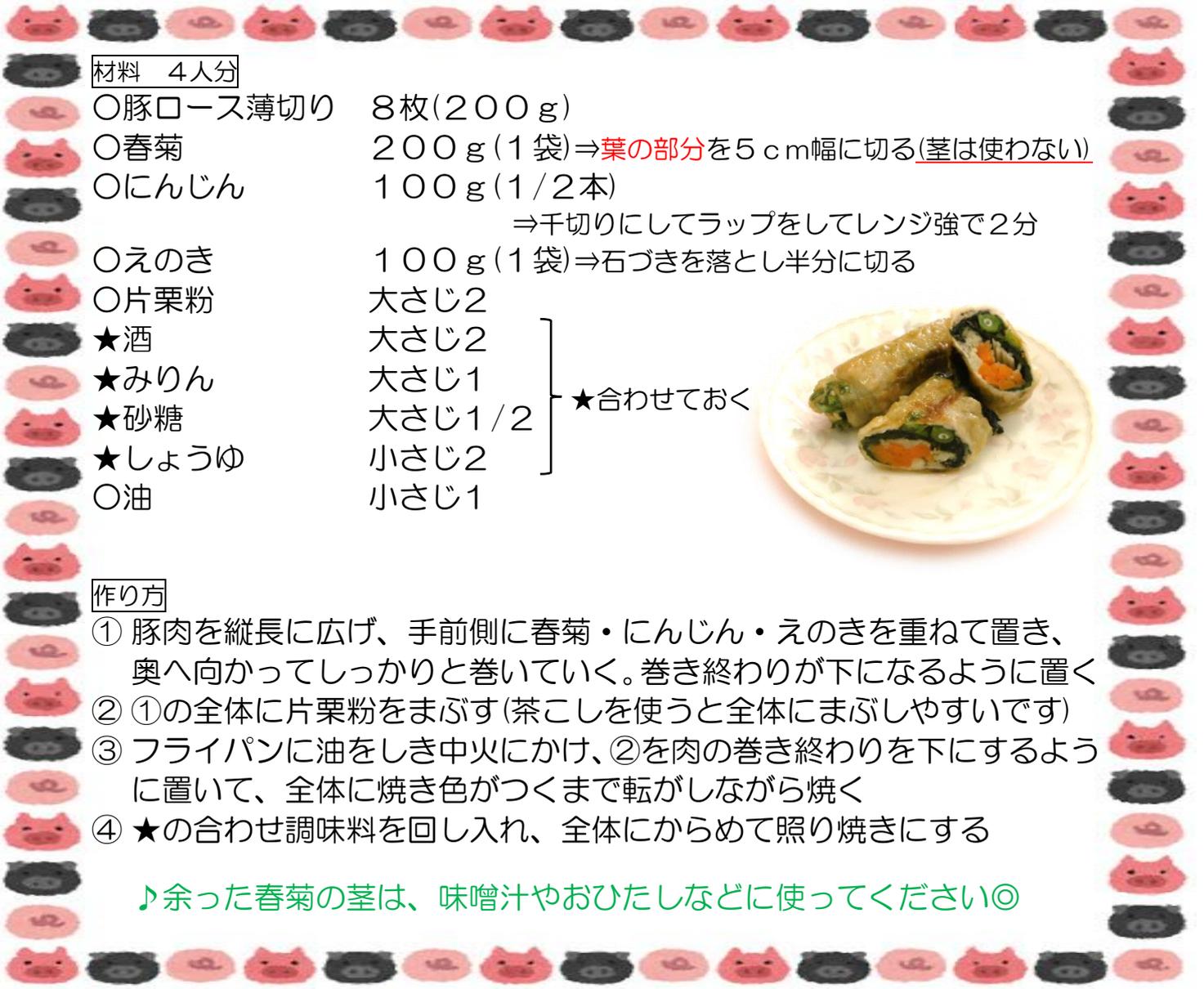


冬が旬の春菊を使って♪ 春菊の豚肉巻き



材料 4人分

- 豚ロース薄切り 8枚(200g)
- 春菊 200g(1袋)⇒**葉の部分**を5cm幅に切る(茎は使わない)
- にんじん 100g(1/2本)
⇒千切りにしてラップをしてレンジ強で2分
- えのき 100g(1袋)⇒石づきを落とし半分に切る
- 片栗粉 大さじ2
- ★酒 大さじ2
- ★みりん 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1/2
- ★しょうゆ 小さじ2
- 油 小さじ1

★合わせておく



作り方

- ① 豚肉を縦長に広げ、手前側に春菊・にんじん・えのきを重ねて置き、奥へ向かってしっかりと巻いていく。巻き終わりが下になるように置く
- ② ①の全体に片栗粉をまぶす(茶こしを使うと全体にまぶしやすいです)
- ③ フライパンに油をしき中火にかけ、②を肉の巻き終わりを下にするように置いて、全体に焼き色がつくまで転がしながら焼く
- ④ ★の合わせ調味料を回し入れ、全体にからめて照り焼きにする

♪余った春菊の茎は、味噌汁やおひたしなどに使ってください◎

【栄養価】

高たんぱく!

薄味なので、高血圧の方にもおすすめです!

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
1人分	196	11.8	9.7	58	2.9	0.4

毎日「体重」を計ってますか?

年末年始は普段と違う食事になりますが、「なんとなく太った気がする」「洋服のウエストが苦しくなった」などは起きていませんか?

体重の増減は血圧や中性脂肪・血糖値などの数値に直結するため、自分の健康状態を知る目安になります。毎日決まった時間に計って記録するのがおすすめです◎