

## 肉料理

### 新ごぼうと三つ葉の肉巻き

#### <主な材料・4人分>

豚もも薄切り	8枚	
塩、こしょう	少々	
新ごぼう	1本	
長ネギ	1/2本	
三つ葉	1/2パック	
小麦粉	適量	
しょうゆ	大さじ1	} A
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
サラダ油	大さじ1/2	
練りがらし	適量	



#### <作り方>

- ① ごぼうはよく洗い、斜め薄切りにしてから6cm程度の長さでせん切りにし、水にさらし、水けを切る。軟らかくなるまで塩茹でし（分量外）、ざるにあげ冷ます。長ネギは6cm程度の白髪ねぎにする。みつばも6cm長さに切る。
- ② 豚肉の薄切りに塩こしょうし、①の1/8量ずつのせ、手前から巻く。肉の表面に小麦粉をまぶして余分な粉は払う。8個分作る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて②を中火で熱し、肉の巻き終わりを下に並べ、転がしながら、全体に焼き色がつくまで焼く。混ぜておいたAを回し入れ、全体が絡まったら蓋をして、弱火で中まで火を通す。
- ④ 器に盛り付け、お好みで練りがらしを添える。

エネルギー 153 kcal、たんぱく質 10.8 g、塩分 0.9 g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)