

☆梨とチーズの豚肉巻き

【免疫力 UP レシピ】

豚肉には免疫の働きを活性化させるビタミン B1 と B2 が、チーズにはビタミン B2 と免疫力を高めるビタミン A が多く含まれています。

<主な材料・2人分>

梨 1個
豚ロース薄切り肉 6枚
ベビーチーズ 2個
小麦粉 適量
塩こしょう 少々
サラダ油 適量
生姜 1/2片分
醤油 小さじ2
パセリ 適量
ピンクペッパー 適量
好みの葉野菜 適量



<作り方>

- ① 梨は半分に切り、1つを6等分のくし形に切る。残りの半分は生姜と共にすりおろしておく。
チーズは1個を3等分しておく。
- ② 豚肉を広げ塩こしょうで下味をつけ、くし型に切った梨、チーズをのせて巻く。
小麦粉を薄くはたく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりが下になるようにして並べる。両面に焼き色をつけ、蒸し焼き用の酒大さじ1(分量外)を入れてふたをして火が通るまで焼く。皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンにすりおろした梨と生姜、醤油を加えて煮詰め、ソースを作る。
- ⑤ ③にお好みの葉野菜を添える。豚肉巻きの上から④をかけ、みじん切りにしたパセリとピンクペッパーを散らして完成。

エネルギー 222kcal 蛋白質 17.5g 塩分 1.6g