

肉料理

ナガイモの豚肉巻き

<主な材料・2人分>

豚ロース薄切り肉 8枚 (200g)

ナガイモ 4分の1本 (約200g)

片栗粉 大さじ1

ブロッコリー 10分の1株

調味料A

しょうゆ 大さじ1

酒大さじ 2分の1

砂糖 小さじ1

みりん 小さじ2

サラダ油 大さじ2分の1



<作り方>

- ① ブロッコリーは子房に分けて、塩茹で（分量外）しておく。
- ② ナガイモは皮をむいて長さ5cm、1.5cm角の棒状に切る。
- ③ 豚肉を縦に広げて端からナガイモを巻いて、片栗粉をまんべんなく振り掛ける。
- ④ ボウルに調味料Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉の巻き終わりを下にして並べる。1分ほど動かさずに焼き、さらに転がしながら焼いて、全体に焼き色を付ける。
- ⑥ 火を少し弱めてから④を回し入れ、フライパンを揺すりながら全体に煮絡める。
- ⑦ 器に盛って、ブロッコリーを添える。

【エネルギー 408kcal タンパク質 23.5g 塩分 1.5g】

(伊勢原協同病院 高梨美恵)