

「茄子の肉巻き ネギ塩レモンだれ」

茄子には、カリウム・ポリフェノール・食物繊維などが含まれており、香味野菜を使用することで減塩効果もあります。

<主な材料・2人分>

- ・豚ロース薄切り 6枚
- ・茄子 1本
- ・大葉 5枚
- ・薄力粉 適量
- ・A 長ネギのみじん切り 20cm 分
- ・A にんにくすりおろし 小さじ 1/3
- ・A ごま油 小さじ 2
- ・A レモン汁 小さじ 2
- ・A 鶏がらスープの素 小さじ 1
- ・塩、こしょう 少々
- ・油 大さじ 1



<作り方>

- ① 茄子はヘタを取り、縦6等分に切り、水にさらしておく。大葉は千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ② キッチンペーパーで茄子の水気を取り、豚肉を巻いていく。
- ③ 塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を入れて肉巻きの巻き終わりを下にして並べて蓋をして中火で熱し、2～3分焼いたら豚肉に火が通るまで転がしながら焼く。
- ⑤ Aを回し入れ、全体を絡めるように合わせる。
- ⑥ 器に取り出し、大葉をのせる。

(1人分)

エネルギー 287kcal 蛋白質 12.6g 塩分 1.5g