



## 豚肉巻き

免疫力を向上させるβ-カロテンを含むにんじん、エネルギー代謝をスムーズにするビタミンB群を含むさやいんげんを豚肉で巻いて。

### 材料 (1人分)

豚薄切り肉 ..... 4枚 (80g)  
 にんじん ..... 1/2本 (75g)  
 さやいんげん ..... 8本  
 しょうゆ ..... 大さじ1  
 A 酒、みりん ..... 各大さじ1/2

1人分			
エネルギー:	279kcal	タンパク質:	18.5g
食物繊維:	3.5g	食塩相当量:	2.9g

## 1. 切る

にんじんは皮をむいて幅5mmの短冊切りに切る。さやいんげんはヘタを切る。



## 2. 巻く

豚肉を広げ、手前3cmぐらいあけてにんじんとさやいんげん2本をのせ、巻いていく。耐熱皿に巻き終わりを下にして入れ、Aをかける。



## 3. レンチン

ふんわりとラップをし、電子レンジで3分30秒加熱する(写真は加熱後、ラップをとったところ)。

