

☆料理名 さやいんげんとらっきょうの豚肉巻き

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進員

春 夏 秋 冬

豚薄切り肉	240g
青じその葉	16枚
らっきょう漬	100g
さやいんげん	40g
人参	80g
サニーレタス	4枚(30g)
ミニトマト	8個
しょうゆ	小さじ2
らっきょう漬の漬け汁	大さじ4
酒	大さじ2
赤唐辛子	1本
ごま油	小さじ2

A



●作り方

- ① らっきょう漬は繊維を断つように3等分に切る。さやいんげんはすじをとり、さっとゆでて冷ます。人参は5～6cm長さに切り、5mm幅の棒状に切り、さっとゆでて冷ます。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ② 豚肉の上に青じその葉を置き、さやいんげん、人参、らっきょう漬をのせてはみ出さないように巻く。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 火が通ったらAと小口切りにした唐辛子を入れて水分を飛ばしながら全体に絡める。
- ⑤ 皿に④を盛り付け、サニーレタスとミニトマトを添える。



らっきょう漬と青じその香りでさわやかに♪

(1人分) エネルギー170kcal/たんぱく質 14.3g/脂質 5.7g/塩分 1.1g

☆料理名 蒸しミートローフ

●材料(4人分)

	豚ひき肉	280g
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
A	パン粉	大さじ4
	牛乳	大さじ3
	玉ねぎ	100g
	さやいんげん	8本
	うずら卵	8個
	ブロッコリー	160g
	ミニトマト	4個
B	トマトケチャップ	大さじ2
	中濃ソース	大さじ1/2

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ボウルにAを合わせて、パン粉をしめらせておく。
- ② 玉ねぎはみじん切り、さやいんげんはゆでて1cm長さに切る。うずら卵はゆでて殻をむく。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ ①に豚ひき肉、塩、こしょうを入れて、よく練り混ぜ、玉ねぎといんげんを加え、さらに混ぜる。
- ④ ラップを広げ、③を楕円形に広げる。うずら卵を並べ、ラップで巻いて包む。
- ⑤ ④を蒸し器に入れ、10分程度蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったら輪切りにして、器に盛り、ブロッコリー、ミニトマトを添える。
- ⑦ 小鍋でBをひと煮立ちさせ、器に添える。



うずら卵で切り口を華やかに♪

(1人分)エネルギー262kcal/たんぱく質18.3g/脂質15.6g/塩分1.0g