

キャベツの肉ロール



- 1人当たり
エネルギー 68kcal
食塩相当量 0g

材料（4人分）

| | |
|---------|------|
| キャベツ | 8枚 |
| 豚もも肉薄切り | 12枚 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 適宜 |
| こしょう | 適宜 |
| オリーブオイル | 適宜 |

★ 作り方 ★

- ①キャベツは芯の固い部分をそぐようにして切ってから、縦半分に切ります。耐熱皿に入れてラップをふんわりとかけ、600Wで2～3分加熱し、粗熱が取れたら葉を何枚か重ねてきつく巻きます。
- ②豚肉を広げて両面に塩、こしょうを振り、①を手前にのせ、きつく巻きます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色がつくまで焼きます。
- ④好みの大きさに切って器に盛り、お好みで塩、こしょうとオリーブオイルをかけて出来上がり。

豚肉ロール焼き



- 1人当たり
エネルギー 116kcal
食塩相当量 1.2g

材料（4人分）

| | |
|------------|------|
| 豚もも肉（超薄切り） | 240g |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| にんじん | 1/2本 |
| セロリ | 1/2本 |
| 赤ピーマン | 1/2個 |
| 塩 | 少々 |
| 粉ざんしょう | 少々 |

【付け合わせ例】

*ピーマン・えのきの
塩昆布あえ

★ 作り方 ★

- ①にんじん、セロリはマッチ棒状に切り、赤ピーマン、ねぎも同じように切ります。
- ②肉を広げ、①の野菜をのせて巻きます。
- ③巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、中火にかけて転がしながら焼きます。
- ④肉の表面に焼き色がついたら弱火にし、野菜に火が通るまで転がしながら焼きます。
- ⑤お好みで塩、粉ざんしょうを振り、器に盛って出来上がり。