

野菜をしっかり摂取するメニュー

主菜編



野菜の
使用量

140g

野菜の肉巻き

付け合わせのソースに玉ねぎを使用しています。

栄養価（1食分）

※日本食品標準成分表（八訂増補 2023）

エネルギー	350kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	19.7g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	1.6g

お肉の味わいを楽しみながら、しっかりと野菜を摂ることができるメニューです。



野菜の肉巻き



材 料

さやいんげん	30g (4本)
黄パプリカ	30g (中1/2個)
にんじん	30g (中1/5本)
えのきたけ	20g (1/8株)
豚ロース肉 (薄切り)	75g (3枚)
薄力粉	3g (小さじ1)
食塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	5g (小さじ1)
薄力粉	3g (小さじ1)
★玉ねぎ (ソース用)	50g (中1/4)
★みりん	12g (小さじ2)
★濃口しょうゆ	6g (小さじ1)
★酢	5g (小さじ1)
★はちみつ	7g (小さじ1)

作り方

- ① 黄パプリカを縦に切った後に種とわたを取り、5mm幅に切る。
- ② えのきたけの石づきを切る。
- ③ さやいんげんのへたを切り、にんじんは皮を剥き5mm幅に切る。
- ④ ③を1分間茹でて、冷ましておく。
- ⑤ 豚肉の片面に塩・こしょう、薄力粉を薄くまぶしてから①②④をしっかりと巻き込み、薄力粉を全体にまぶす。
- ⑥ フライパンに油を入れ、⑤の巻き終わり面から焼き、全面を焼き上げる。
- ⑦ ソース用の玉ねぎをすりおろし、全ての★の材料を加える。
- ⑧ ⑦を中火で加熱し、半量程度になるまで煮詰める。
- ⑨ ⑥を皿に盛り付け、⑧を添えて完成。

名古屋市

このレシピは名古屋市内の
管理栄養士養成課程の大学
生と協働して作成しました。

なごベジ●ダイニング
(野菜をたっぷり提供している店舗)
はこちら ▶



ウェブサイト
「なごや食育ひろば」
はこちら ▶



名古屋市
健康増進課の
Instagram
はこちら ▶

