

### 野菜をしっかり摂取するメニュー





# 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	350 kcal
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 ······ 5 g(小さじ1)
薄力粉 3g(小さじ1)
★玉ねぎ(ソース用) ········· 50 g(中1/4)
★みりん······12g (小さじ2)
★濃□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

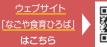
- ① 黄パプリカを縦に切った後に種とわたを取り、 5mm幅に切る。
- ②えのきたけの石づきを切る。
- ③ さやいんげんのへたを切り、にんじんは皮を剥き 5mm幅に切る。
- ④ ③を1分間茹でて、冷ましておく。
- ⑤ 豚肉の片面に塩・こしょう、薄力粉を薄くまぶしてから①②④をしっかりと巻き込み、薄力粉を全体にまぶす。
- ⑥ フライパンに油を入れ、⑤の巻き終わり面から焼き、全面を焼き上げる。
- ⑦ ソース用の玉ねぎをすりおろし、全ての★の材料を加える。
- ⑧ ⑦を中火で加熱し、半量程度になるまで煮詰める。
- ⑨ ⑥を皿に盛り付け、⑧を添えて完成。



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。









名古屋市 健康増進課の Instagram はこちら

