

# 残り野菜を使って ☆ SDGs Menu ☆ 野菜まきまき肉ロール

いろいろ巻いちゃおう♪



## 野菜は

- ◆ねぎでも
  - ◆えのきでも
  - ◆ごぼうでも
  - ◆アスパラでも
- 巻ける野菜なら何でもOK♪

お弁当にする時は豚もも薄切り肉よりロース肉薄切りがおすすめです♪



1人分野菜使用量；約200g

1日の目標量 (350g) の半分以上に相当

## 調理方法は

- ・電子レンジで蒸し焼き
- ・ホットプレートで鉄板焼風
- ・パン粉をつけてフライにすれば**七変化!**
- ・冬は鍋料理にも～

バーベキューにもgood♪



青しそやレタスで巻いて食べてもおいしい♪

## 材料/2人分

豚ばら薄切り肉でもOK

豚もも薄切り肉	150g
オクラ	2本
ズッキーニ 緑・黄	各40g
おかひじき	40g
赤パプリカ	30g
エリンギ	1本
サラダ油	小さじ1
焼き肉のたれ (または、麺つゆ)	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/6、こしょう少々

## <付け合せ>

赤大根	20g
ミニトマト	6ヶ
青しそ	2枚
スナップえんどう	6さや
リーフレタス	30g

味付は・おろしポン酢  
・コチジャン  
・七味 etc...  
塩・こしょうだけでもおいしいです

## 作り方



【準備】ズッキーニ、パプリカ、エリンギは縦長に切る



①野菜に肉をくるくる巻き付ける



②フライパンにサラダ油をしき、くるくる巻野菜をフライパンに並べて中火で3～5分焼く



③少し焦げ目がついたら、裏返して、塩・こしょうを振りかける



④弱火～中火の火加減で約5分ほど蒸し焼きにする



⑤好みの調味料をまわしがけ、強火にしてタレをからめたら、出来上がり♪～

<栄養成分表示/1人分>

エネルギー 225kcal, たんぱく質 20.4g, 脂質 10.1g, 炭水化物 15.5g, 食塩相当量 1.3g

地域食生活・健康情報ステーション令和4年度 第4号

資料作成(問い合わせ先)：山形県置賜保健所保健企画課

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

☎0238-22-3004

☎023-630-2919