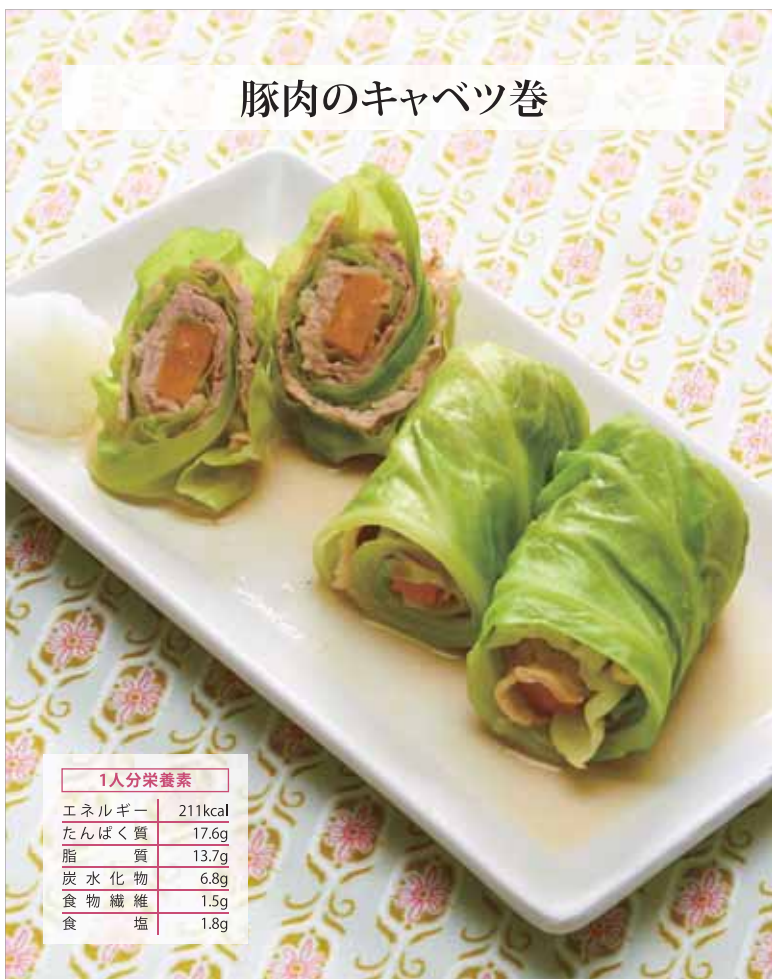


豚肉のキャベツ巻



1人分栄養素	
エネルギー	211kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	13.7g
炭水化物	6.8g
食物繊維	1.5g
食塩	1.8g

材料〈2人分〉

豚肉薄切り……………6枚	しょうゆ……………大さじ1 酒……………小さじ1 ★みりん……………小さじ1 だし汁……………300cc
キャベツ…3枚(60g)	
にんじん……………適量	
大根……………適量	

作り方

- ① にんじんを短冊状に切り、キャベツ、にんじんを下ゆです。にんじんを芯にして豚肉と半分にカットしたキャベツで巻く。巻き終わったら楊枝で留めて崩れないようにする。
- ② 鍋に★の材料を入れ、よく混ぜる。
- ③ 巻いた具材を②に並べ、10分程度煮る。
- ④ 大根おろしを作る。
- ⑤ 火が通ったことを確認し、楊枝をはずして盛りつけ、大根おろしを添えて完成。

ポイントはここです!

豚肉にはビタミンB1、キャベツと大根にはビタミンC、にんじんにはビタミンAが含まれ、目にいいビタミンが一度に摂取できます。ビタミンB1は水に溶けやすいので、煮汁もたっぷりかけて食べると◎。