



豚巻き

【1人前】 エネルギー561kcal タンパク質23.5g 脂質12.3g 塩分1.3g 鉄2.2g

材料・1人分

●ごはん …………… 160g

豚巻き

●豚肉赤身 …………… 80g
●人参 …………… 25g
●三度豆 …………… 50g
●砂糖 …………… 4g
●しょうゆ …………… 5cc

焼き野菜

●南瓜 …………… 20g
●れんこん …………… 20g
●かぶら …………… 40g
●コンソメ …………… 0.1g

ごぼうのいため煮

●ごぼう …………… 30g
●コンニャク …………… 20g
●ごま油 …………… 2g
●サラダ油 …………… 2g
●砂糖 …………… 2g
●しょうゆ …………… 3g
●だし汁

フルーツ

●りんご …………… 1/4個

- 1 豚肉は一枚に開き、茹でた人参と三度豆を巻く。
- 2 テフロン加工されたフライパンで、転がしながら全体に火を通す。
- 3 火が通ったら砂糖としょうゆを加えからませる。

アドバイス

野菜はビタミンや食物センイが豊富です。食物センイは便通をよくする作用があり、腸内からのアンモニアの吸収をおさえます。サラダなどの生野菜はたくさん食べているようで実は十分な量が摂れません。豆類や根菜類など調理したもので十分に摂りましょう。