



豚巻き

【1人前】 エネルギー574kcal タンパク質24.1g 脂質12.3g

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
●油 …………… 2g
●砂糖 …………… 2g
●しょうゆ …………… 3g
●だし汁

フルーツ

●みかん …………… 1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

根菜類にはビタミンや食物繊維が豊富です。食物繊維は便通をよくする作用があり、腸内細菌を良い方向へと変化させます。また、よく噛んで食べる事でゆっくり消化し、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぎます。