

キャベツと青じその 豚肉巻き

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 266kcal, たんぱく質 15.4g,
脂質 15.5g, **食塩相当量 0.6g**

【材料（2人分）】

●キャベツ 3枚（140g）

A【○にんにく（すりおろし） 1/2片 ○鶏ガラスープの素（顆粒） 小さじ1/3（1g） ○塩 少々（0.6g）

○ごま油 小さじ1/2（2g） ○黒こしょう 少々】

●豚ロース（薄切り肉） 6枚（150g） ○酒 小さじ1（5g） ●青じそ 6枚

【作り方】

春キャベツが甘くておいしい♪

- ① キャベツは1cm幅の細切りにする。
- ② ①にAを混ぜ合わせ、しんなりするまでしばらく置いておく。
- ③ 豚肉を広げて、全体に酒を振り、5分ほどおく。
- ④ ③の豚肉1枚に、青じそ、②のキャベツの順に重ね、端から巻く。
同様のものを、1人3個作る。
- ⑤ フライパンに④の巻き終わりを下にして並べる。
- ⑥ 蓋をして、中火で3分焼き、全体に焼き色がつくまで転がしながら焼く。
- ⑦ 焼き上がったら、器に盛り付ける。



奈良県減塩
キャラクター
げんえもん

小さじ1（5mL）の重量について

水・酒：5g	醤油・みりん：6g
サラダ油：4g	砂糖：3g
小麦粉：3g	塩：6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ（5ml）だよ。

