



【1人分の栄養価】

エネルギー 358kcal

たんぱく質 11.9g

脂質 29.3g

食塩相当量 0.8g



豚肉の青じそ巻焼き

材料(4人分)

豚肉(薄切)	300g
青じそ	16枚
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
おろし生姜	小さじ1
添え	
ミニトマト	8個
ブロッコリー	60g
レタス	50g

作り方

- ① 豚肉を広げ、青じそを敷き、くるくると巻く。全部で16本作る。
- ② ①に小麦粉を軽くまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして、転がしながら焼く。焼き色がついたら調味料を入れ、焦げないように絡める。
- ④ お皿にプチトマト、ブロッコリー、レタスを添えて、③を半分に切って盛り付ける。

