

野菜ぱくぱくロール

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓘ 調理時間 / 40分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- 豚もも薄切り 1枚(70g)
- 塩・こしょう 少々
- 繊維切りキャベツ・にんじん(カット野菜) 70g
- とろけるスライスチーズ 1枚
- 酒 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ2/3
- サラダ油 小さじ1/2

エネルギー 214kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.5g
炭水化物 6.3g 食塩相当量 1.4g

作り方

- ① 繊維切りキャベツ・にんじんをさっとゆでて水気をとる。
- ② ■をボウルに混ぜておく。
- ③ 豚肉を広げて塩・こしょうをふり、チーズと①をのせ端から巻く。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、③に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ■の調味料を加え、汁気がなくなるまで焼く。
- ⑥ 好みの大きさに切って盛り付けたら完成。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 白飯

副菜 ②

主菜 ★野菜ぱくぱくロール

汁物 かきたま汁

副菜 ① ★野菜ぱくぱくロール

デザート・ドリンク フルーツヨーグルト

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年