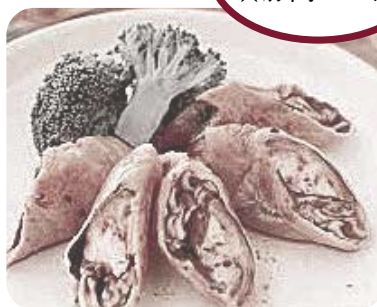


## 食改さんのおすすめレシピ Vol.20

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。今月は、ビタミンB1豊富な豚肉を使用したレシピです。



豚肉に多く含まれるビタミンB1には体を疲れにくくする働きがあります。疲れやすさを感じたら豚肉料理を取り入れましょう。  
☆豚肉の1日の目安量=50g(薄切り2枚程度)



### 豚肉の甘辛ロール焼き

#### 一人分栄養成分

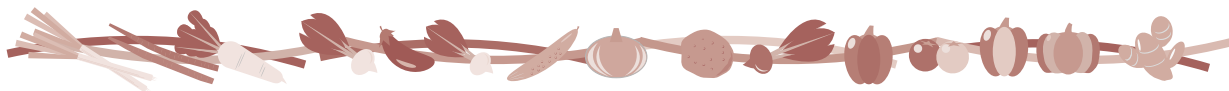
エネルギー	食塩相当量
190kcal	1g

#### <材料> 1人分

豚ロース(薄切り)	50g	
おろしにんにく	1g	
塩	0.3g	
なす	40g	
舞茸	20g	
青じそ	1g	
油	2g	
A	しょうゆ	4g
	酒	5g
	砂糖	1.5g
七味唐辛子	少々	
●付け合わせ		
ブロッコリー	30g	

#### 《作り方》

- ① なすは豚肉の枚数に合わせて縦に長く切り、水にさらす。水気を切ってから電子レンジで加熱する。(500wで30秒程度) 舞茸はほぐす。青じそは軸を切り落とす。
- ② 豚肉を広げて塩を振り、にんにくを塗る。
- ③ ②の豚肉に青じそ、なす、舞茸の順にのせて、手前から豚肉を巻く。  
(肉をやや引っ張りながら巻くと、きれいに巻けます。)
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。火が通ったら、混ぜ合わせたAを加えて味つける。
- ⑤ 切り分けて器に盛りつけ、七味唐辛子を振る。
- ⑥ ●付け合わせのブロッコリーを小房に分けて茹でて、添えたら完成です。



### 広報常陸大宮・ホームページ 掲載広告募集中!

【広報紙】半枠(45mm×85mm)、全枠(45mm×175mm)

【ホームページ】バナー広告

\* 詳しくはホームページをご覧くださいか、本庁秘書  
広聴課(☎52-1111 内線307、312)まで  
お問い合わせください。

URL <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>