



令和4年広報さつて
6月号掲載

◆しゃきしゃき野菜の肉巻き◆

今月は、かみかみメニューの紹介です。よく噛むことは満腹中枢を刺激し、食べすぎの防止になることにより肥満予防に繋がります。よく噛んで食べることで、健康な身体を作りましょう。

【材料】2人分

にんじん	40g
ごぼう	40g
いんげん	40g (6本)
豚バラ肉(薄切り)	160g (6枚)
塩、こしょう	少々
小麦粉	大さじ1/2
植物油	大さじ1/2

【A】

しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

〔作り方〕

- ① にんじんは皮をむき、5mm角の8cm長さの棒状に6本分切り、中火で3分固めに下茹でする。ごぼうは泥をきれいに洗い流したら、にんじん同様に棒状に6本分切る。水につけてあくを取ったら中火で3分固めに下茹でする。いんげんは水で洗い、へたを落としたら中火で1分下茹でする。ざるにあげ、粗熱をとっておく。粗熱がとれたら、いんげんは2等分にしておく。
- ② 豚肉を広げ、軽く塩コショウする。豚肉1枚につきにんじん1本、ごぼう1本、いんげん2本おいて巻き、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、②の巻き終わりを下にして2分焼いたら、転がしながら全体に火を通す。
- ④ 【A】を加えて、焼き絡めたら完成。
(1人前446kcal)



作成:幸手市健康増進課