



令和5年広報さつて
2月号掲載

◆大豆を使った肉恵方巻◆

今月は、「節分メニュー」の紹介です。具材に使用している大豆は、体内で作ることのできない必須アミノ酸9種類のほか、人間が必要とするアミノ酸20種類すべてを含むたんぱく質源です。美味しく、栄養たっぷりの恵方巻を作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分

米 1合

【A】砂糖、酢 各大さじ1

小松菜 50g

【B】ごま油 小さじ1、塩 少々

人参 50g

【C】醤油、砂糖 各小さじ1/2

水煮大豆 30g

豚ロース薄切り肉 160g

【D】醤油 大さじ1、砂糖、酒、みりん 各小さじ2

〔作り方〕

- ① 米を研ぎ、1時間程度浸水したら、炊飯する。
- ② 米が炊けたら、【A】を加え、混ぜておく。
- ③ 小松菜、人参を水でよく洗う。小松菜は根を落として、2等分にして湯で1分程度ゆでる。軽く絞り、3cm長さに切ったら、【B】と和える。
人参は皮をむき、3cm長さの千切りにする。電子レンジ（600W）で1分程度加熱したら、【C】と和える。水煮大豆は、水気を切っておく。
- ④ 平らな場所にラップをひき、その上に肉を広げて置く。
- ⑤ ④の上に、ご飯を平らになるように乗せ、小松菜、人参、大豆を中央に並べて、巻く。
- ⑥ 中火に熱したフライパンで、転がしながら火が通るまで加熱する。火が通ったら、【D】を回し入れて、絡めたら完成。

（1人前600kcal）



作成：幸手市健康増進課