



令和5年広報さつて  
1月号掲載

## ◆さっぱり♪豚バラ巻きキャベツ◆

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整える働きがあります。野菜が不足すると生活習慣病のリスクが高くなるため、一日5皿(350g以上)を目標に積極的に日々の食事に取り入れることが大切です。今回は野菜たっぷりメニューを紹介します。

【材料】2人分

|         |         |
|---------|---------|
| 豚バラスライス | 160g    |
| キャベツ    | 160g    |
| ミニトマト   | 80g(6個) |
| お酒      | 大さじ1    |
| ポン酢     | 10g     |
| 白ごま     | ひとつまみ   |
| 塩コショウ   | 少々      |

【作り方】

- ① キャベツを千切りにする。
- ② ミニトマトを半分に切る。
- ③ 千切りしたキャベツを豚バラスライスを巻き、塩コショウをかける。
- ④ 耐熱皿に③を並べ、お酒をかけた後、ラップをして電子レンジで500w5分加熱する。
- ⑤ 盛り付け用のお皿に④とミニトマトを盛り付ける。
- ⑥ ポン酢と白ごまをかけたら完成。



(1人前375kcal、食塩相当量 0.6g)

作成:幸手市健康増進課