

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◆◆さやいんげんと人参の肉巻き◆◆

1人分エネルギー：239kcal

塩分：1.3g

<材料：4人分>

さやいんげん・・・16本

人参・・・・・・・・80g

スライスチーズ・・・4枚

豚肉（薄切り）・・・8枚

サラダ油・・・・・・・・大さじ1

◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

◆砂糖・・・・・・・・小さじ1

◆みりん・・・・・・・・大さじ1



<作り方>

- ① 人参は皮をむき、さやいんげんと同じ長さの細切りにする。
- ② さやいんげん、人参はゆでてざるにあげておく。
- ③ スライスチーズを半分に切っておく。
- ④ 豚肉を広げ、チーズ、②をのせて巻いていく。
- ⑤ ◆を混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、肉巻きを焼き、⑤をからめる。
- ⑦ 半分に切る。

