





| 献立  | 材料       | 分量 4人分 | 参考   | 作り方  |  |
|---|----------|--------|------|--|--|
| なす豚ロール<br> | 豚もも薄切り   | 8枚     | 200g | ① なすは縦に4等分に切り、小麦粉をまぶし豚肉をまきつけておく。<br>みじん切りの大葉、生姜とぽん酢をあわせておく(たれ)   |  |
|   | なす(小)    | 2本     |      |  |  |
|   | 小麦粉      | 36g    | 大さじ4 | ② ①のなすに小麦粉をまぶす。<br>   |  |
|   | ごま油      | 12g    | 大さじ1 | ③ フライパンにごま油を熱し、②のなすを中火で焼く。   |  |
|   | 大葉       | 4枚     |      | ④ 焼いたなすは半分に切り、皿に盛り付け、サラダ菜を添える。<br>①のあわせだれをかけて食べる。  |  |
|   | 生姜(チューブ) | A 適量   |      |  |  |
|   | ぽん酢      | 40g    |      | *トマトを添えてもきれいです<br>  |  |
|   | サラダ菜     | 4枚     |      |  |  |
|   |          |        |      |  | なす豚ロール<br>エネルギー 199kcal<br>たんぱく質 11.5g<br>食塩相当量 0.6g |

【調理のポイント】

<なす豚ロール>

- ☆ なすに豚肉を巻くことで、メインのおかずでも野菜を摂取できます。
- ☆ なすに打ち粉をすることで、焼いたときに肉が離れるのを防ぎます。
- ☆ なすに火が通るまでしっかり焼きます。

