

献立	材料	分量 4人分	参考	作り方
なす豚ロール 	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。 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。
	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なり、皿に盛り付け、サラダ菜を添える。 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
	サラダ菜	4枚		



なす豚ロール エネルギー 199kcal たんぱく質 11.5g 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。

