

# きゅうりの豚肉巻き

## 栄養士コメント

生で食べることの多いきゅうりですが、加熱をすることでビタミンCを破壊するアスコルビナーゼを減らすことができ、他の野菜のビタミンCを効率的に摂取する事ができます。また、豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が含まれており、夏向けのおすすめ料理です。

## 作り方

- ①調味料を混ぜ合わせておく。
- ②きゅうりは粗めの千切りにする。
- ③豚肉にこしょうを振り、きゅうりを巻く。
- ④フライパンを熱し、油をひいて、転がしながらしっかり焼く。
- ⑤豚肉に火が通ったら、調味料をまわし入れ、煮詰める。



## 成分値 (1人分)

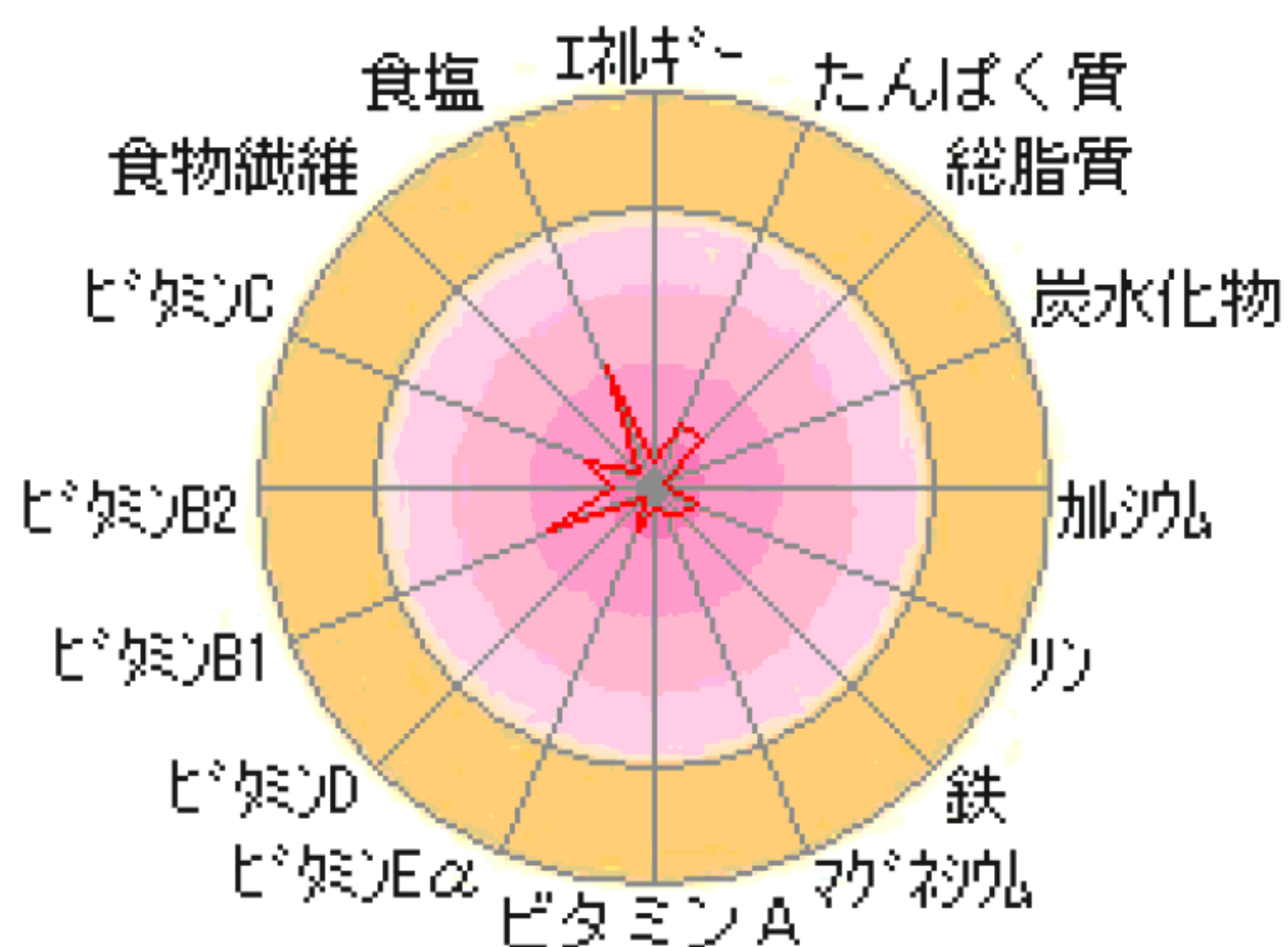
摂取値 単位

1. エネルギー	183 kcal
2. たんぱく質	10.2 g
3. 総脂質	10.6 g
4. 炭水化物	9.2 g
5. カルシウム	28 mg
6. リン	125 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	25 mg
9. ビタミンA	41 μg
10. ビタミンEα	1.0 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.37 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	23 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.7 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚肩ロース・脂付	50	g
2. 黒こしょう		少々
3. きゅうり	1/2	本
4. サラダ油	1/4	小サジ
焼き油		
<調味料>		
5. ケチャップ	1/2	大サジ
6. 減塩しょうゆ	1/4	大サジ
7. みりん	1/4	大サジ
8. 酒・本醸造酒	1/4	大サジ
<添え野菜>		
9. キャベツ	20	g
10. トマト	1/4	個



(黄色範囲内です)