



レタスの豚肉巻き 味噌ダレ

栄養士コメント

レタスの葉をたっぷり巻いて豚肉3枚でも満足出来る1品にしました。

レタスには便秘解消を助けてくれる食物繊維も豊富です。味付けには味噌を使い、回鍋肉(ホイコーロー)風の味付けにしました。



作り方

調味料を合わせておく。貝割れ大根は根元を切っておく。

レタスを丸め、さらに豚肉で巻いていく。

フライパンに油をひき、レタスを巻いた豚肉を巻いていく。

豚肉に火が通ったら、合わせた調味料を加え、調味料と豚肉を絡める。

お皿にお肉をのせ、上から貝割れ大根を飾る。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	147 kcal
2. たんぱく質	16.2 g
3. 総脂質	5.6 g
4. 炭水化物	6.2 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	167 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	24 mg
9. ビタミンA	16 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.70 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. レタス-----	70	g
手のひら大3枚		
2. 豚もも・脂無-----	70	g
スライス約3枚		
3. 貝割れ大根-----		少々
4. サラダ油-----	1/4	小サジ
<調味料>		
5. タニタ 減塩味噌-----	1	小サジ
6. 上白糖-----	1/2	小サジ
7. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ
8. 酒・本醸造酒-----	1	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)