

しゃぶしゃぶ肉のねばねば巻き



栄養価(1人分)

エネルギー	240kcal
蛋白質	18.8g
脂質	14.3g
塩分	2.0g
野菜使用量	67g

材料(1人分)

- 豚ももしゃぶ 80g
- 油 10g
- 塩 2g
- こしょう 0.7g
- おくら1本 7g
- ヤマト芋 30g
- パプリカ 黄色、赤 各 15g
- ポン酢 5g

作り方

- ①ももしゃぶ用の肉は2枚。合わせて塩、コショウをしておく。
- ②おくらはへたを取ってゆでる。
- ③ヤマト芋は1cmのひょうし切にしておく。
- ④①の肉におくら、やまと芋を巻く。
- ⑤フライパンに油 小さじ2を入れ③を両面こげ色がつくまで焼く。
- ⑤④のフライパンでパプリカを同時に焼く。
- ⑥巻いた肉が焼けたら半分に切り、ポン酢をそえる。

有限会社ジェリービーンズ(ちば食育サポート企業)