

豚肉のチーズ巻き

	材料(2人分)				
	豚もも薄切り肉(脂身なし) (1枚30g×4枚)	120g			
塩	少々				
にんじん	20g				
さやいんげん	20g				
スライスチーズ	2枚				
油	小さじ1				
せんぎりキャベツ	60g				
プチトマト	4個				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	206kcal	18.3g	12.0g	153mg	1.0g

作り方

1. 細い棒状切りにしたにんじんとさやいんげんを下ゆでする。
2. 豚肉に塩をふり、半分に切ったスライスチーズ、にんじんとさやいんげんを巻き、同様に4ヶ作る。
3. フライパンに油を熱し、つなぎ目部分から先に焼き、表面全体に焼き色がついたら蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
4. 3を半分に斜め切りにし、キャベツとプチトマトを添える。

コメント

* チーズはカルシウムを多く含み、肉料理と相性の良い食品です。