


豚肉の梅しそチーズ巻き

| | | | | |
|---|----------------|--------------|-----------|-----------|
|  | 材料(2人分) | | | |
| | 豚ももスライス | 150g | | |
| 梅干し | 1/2 個 | | | |
| 酒 | 少々 | | | |
| 青しそ | 6 枚 | | | |
| チーズ | 3 枚(1/2 切る) | | | |
| もやし | 50g | | | |
| いんげん | 6 本 | | | |
| 油 | 適量 | | | |
| 酒 | 適量 | | | |
| 【付け合せ】 | | | | |
| キャベツ | 50g | | | |
| 青しそ | 1 枚 | | | |
| ミニトマト | 4 個 | | | |
| 1人分の栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| | 321kcal | 21.4g | 22.8g | 0.8g |



作り方

1. 梅干をたたいて、酒と合わせてのばす(ねり梅可)。
2. 豚肉に各食材をのせて巻く
3. フライパンに油ひき、2を並べて焼く。
酒を加えて蒸し焼きにする。

※好みで青しそドレッシングやマスタードで食べてもよい。