



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

# 親子でつくろう! キッズ向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
469 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.6g

1人分  
食物繊維  
1.9g

楽しく調理ができ、野菜も摂れる一品♪

## お花の肉巻き

春はいんげんやスナップエンドウなど、豆類に成長する野菜が旬を迎えます。これらの野菜は、腸内環境を整えてくれる食物繊維、疲労回復におススメの鉄、たんぱく質の消化を助けて体づくりをサポートするビタミンB6など、様々な栄養素が含まれています。お料理の彩りにもなり、おススメです。

### 材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)...	6枚(180g)	A	醤油.....	大さじ1
いんげん.....	6本		酒.....	大さじ1
オクラ.....	3本		みりん.....	大さじ1
ヤングコーン(水煮).....	3本		砂糖.....	小さじ2
塩.....	少々		トマトケチャップ.....	適宜
こしょう.....	少々			
片栗粉.....	大さじ1と1/2			
こめ油.....	大さじ1			

- 1 オクラは塩(分量外)をふり、板ずりをした後、洗ってヘタを切り落とします。耐熱皿に置いてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱したら、粗熱を取ります。
- 2 いんげんはラップに包んで電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、粗熱が取れたら両端を切り落とします。
- 3 広げた豚バラ肉の上にヤングコーンといんげんをのせて巻きます。同様に、オクラといんげんも巻きます。
- 4 3に塩とこしょうをふり、片栗粉をまぶします。
- 5 フライパンにこめ油を入れて熱し、4を焼き色がつくまで転がしながら焼きます。Aを加えて煮絡めます。
- 6 半分に切り、お好みでヤングコーンとオクラの中心にトマトケチャップを塗ります。



### ココがPOINT!

豚肉がフライパンに触れない部分は軽く押さえて、火を通しましょう。

※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考