



クリエイト  
栄養士考案!

# 簡単嬉しい おいしいレシピ



## 【調理時間10分】長ネギの豚バラ巻き



《材料》(2人分)

・長ネギ	1本
・豚バラスライス (長めのもの)	3枚
・サラダ油	大さじ1
・酒	大さじ1
・醤油	小さじ2
・砂糖	小さじ2

栄養成分 (1人分)

エネルギー：502kcal  
たんぱく質：15.8g  
脂質：41.5g  
炭水化物：9.1g  
食物繊維：1.6g  
食塩相当量：1.0g

《作り方》

- ①長ネギの青い部分をよく洗い切り開いて干切りにし、水にさらす。
- ②豚肉を少しずつ重なるようにしてネギの白い部分に巻き付ける。
- ③②を5cm程度に切る。
- ④フライパンを熱し、サラダ油を入れ油が温まったら③を中火で焼く。
- ⑤香ばしく焼けたら酒を加えて1~2分蓋をして焼き、調味料を加え、肉に絡めながら煮詰める。
- ⑥肉に照りが出たら皿に乗せ、タレをかけ、水を切った①のネギを乗せたら完成!



スタミナたっぷり!!!!

お肉にタレが絡みやすくするために煮詰めるときは“しっかり”がポイントです!

レシピ作成: クリエイトエス・ディー栄養士(坊地・猪瀬・山本)