



クリエイト
栄養士考案！

簡単嬉しいおいしい 時短レシピ



とろ〜いおいしい♪

たけのことチーズの肉巻き



《材料》(2人分)

豚肉 スライス	6枚
サラダ油	小1
たけのこ水煮	1/2本
QBBチーズ	4個
☆はちみつ	小1
☆マスタード	小1
☆マヨネーズ	小1
☆醤油	小1

栄養成分 (1人分)

エネルギー：331kcal
たんぱく質：12.9g
脂質：26.5g
炭水化物：8.9g
食物繊維：0.7g
食塩相当量：2.1g

《作り方》

- ①たけのこ水煮とQBBチーズを好みの大きさにカットする
- ②☆を混ぜておく
- ③豚肉にたけのこ・QBBチーズをのせて巻きつける
- ④フライパンを熱し、サラダ油を入れて③を焼く
- ⑤お皿に盛り付け、②をかけ、お好みでカット野菜を添えて完成！



具材を巻いて焼くだけ！

QBBチーズを変えると色々な味が楽しめます！