

生姜たっぷりダレの豆苗豚バラ巻き

クリエイト
栄養士考案！



材料(2人分)

豆苗・・・90g
豚バラ肉・・・150g
塩・・・ひとつまみ
いりごま・・・適量



★生姜・・・1片
★めんつゆ・・・大さじ2
(3倍濃縮)
★ごま油・・・50g

栄養成分(1人分)

エネルギー: 382kcal
たんぱく質: 12.7g
脂質: 33.9g
炭水化物: 4.0g

食物繊維: 1.9g
食塩相当量: 1.2g
ビタミンK: 127μg

作り方

- ①豆苗は根元を切り落とす。
- ②豚バラ肉に豆苗をのせ、塩をふり、手前から巻く。
- ③耐熱皿に②をのせてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。(火が通るまで様子を見ながら加熱する。)
- ④よく混ぜ合わせた★といりごまをかけて完成！

POINT

火をつかわず、誰でも簡単に作れます。
生姜の風味が効いたタレで食欲アップ！

