



肉巻きおさつ

《材料(2人分)》

豚肉(もも肉切り)	140g
さつまいも	120g
片栗粉	4g
サラダ油	4g
A 酢	5g
さとう	3g
こいくちしょうゆ	6g
みりん	6g
サラダ菜	10g

～作り方～

- ① さつまいもは豚肉の幅に合わせて切り、縦4等分に切る。耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600w)で2分30秒加熱する。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶして、さつまいもを乗せて巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて転がしながら焼く。「A」を加えて煮絡める。
- ④ 器に③を盛り、サラダ菜を添える。

栄養価(1人分)

エネルギー	267 kcal
炭水化物	24.8 g
脂質	9.4 g
たんぱく質	15.3 g
塩分	0.6 g