

豚の肉巻きおにぎり（ハーブ添え）

調理時間目安：20分



実は、ご飯やパンや麺などの主食にもたんぱく質は含まれています。減量を意識して、主食の量を減らしたりすると、たんぱく質の量も減ってしまうため気を付けてください！

キムチや納豆などの発酵食品は腸内環境をよくする働きのある善玉菌が多く含まれているため、毎日少しずつでもよいのでとるようにしましょう！

《材 料》（1人前）

- ・豚ロース薄切り肉 … 120 g
- ・片栗粉 … 大さじ1
- ・ごはん … 40 g
- ・浅漬けキムチ … 30 g
- ・青ネギ … 1/2本
- ・飾り用ハーブ（写真はローズマリー）… 1本

（調味料）

- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・みりん風調味料 … 大さじ1/2
- ・おろしにんにく … 小さじ1/2
- ・水 … 大さじ1/2
- ・ミニトマト … 飾り用2個

《作 り 方》

- ① 浅漬けのキムチは汁気を軽く絞っておく。
- ② 青ネギ、①のキムチをみじん切りにし、ごはんと混ぜ合わせる。
- ③ 調理台にラップを広げ、分量の片栗粉をふり、のり巻きのイメージで豚肉を縦に広げながら重ね、②のご飯をのせて、ラップごと巻く。
- ④ フライパンに油を敷いて中火にかけ、重なった③のつなぎ目を下にして焼き目をつけ、全体を転がしながら焼く。
- ⑤ ④の肉巻きを一度フライパンから取り出し、余分な油をキッチンペーパーで拭いたら、調味料をすべて入れて火にかけ、煮詰めながらたれを作る。
- ⑥ 肉巻きをフライパンに戻し、④のたれを絡め、食べやすい大きさに切り分け、完成。

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
豚の肉巻きおにぎり	468	23.7	27.3	34.4	2.1
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2