

ヤマトポークの彩り野菜巻き ～和風ジュレを添えて～

<材料>

A 和風ジュレ

・かつおだし

水 20 g

鰹節 0.4 g

・酢 5 g

・濃口醤油 5 g

・粉ゼラチン 0.5 g

B 肉巻き

・生椎茸 10 g

・人参 10 g

・インゲン 12 g

・ヤマトポーク 60 g

・サラダ油 2 g



<作り方>

①鰹だしを取って、ゼラチンを溶かし、酢、醤油の順に入れて、冷やす。

②椎茸をせん切りにする。

③人参とインゲンを同じ大きさに切り、茹でる。

④ラップでヤマトポークをはさみ、薄くのぼす。

⑤上側のラップを外し、インゲン、人参、椎茸を細長くおき、下側のラップを使って巻く。

⑥フライパンに油をひき、蓋をして焼く。

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)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
182	13.1	12.6	2.8	0.8	13	0.4	78	0.44	0.14	2