



春野菜の肉巻き

春を感じられる食材を使い、いつもの肉巻きとは一味違うメニューをご紹介します。

うどは、アスパラギン酸を多く含み、新陳代謝を高め、疲労回復に効果があります。

豚肉のビタミンB1も疲労回復に効果があるため、新生活で疲れやすいこの時期にぴったりのメニューです。

材料(2人分)

豚ローススライス(薄切り) ……	80g
にんじん ……	40g
ふき(水煮) ……	40g
うど ……	80g
片栗粉 ……	適量
油 ……	適量
A 酢 ……	大さじ1・1/3
砂糖 ……	小さじ2
濃口醤油 ……	小さじ1



1 にんじんは、皮をむいて15cm位の細切りにし、ゆでる。うどは皮をむいて15cm位の細切りにし、酢水につけ、つけていた酢水でゆでる。ふきは、15cm位の細切りにする。



2 肉を一枚ずつ広げて、1の野菜を芯にして巻く。焼く直前に片栗粉をつける。



3 フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼く。中火で転がしながら焼く。



4 焼き色がついたら調味料Aを入れてからませる。

調理時間

🕒 20分

栄養価(1人分)

エネルギー

203kcal

たんぱく質

8.1g

塩分

0.2g

point!

うどは酢水につけ、その酢水を使ってゆでることで、色が黒くなることを防げ、きれいに仕上がります。