

【第47回／平成27年2月】

菜の花としめじの豚肉巻きを紹介します。

菜の花は、βカロテン・ビタミンB1・ビタミンCや、鉄分・カルシウム・カリウム・食物繊維などの栄養素を多く含んだ栄養価の高い野菜です。

βカロテンはピーマンの約5倍、カルシウムはほうれん草の約3倍、鉄分はにらの約4倍含まれています。

菜の花は、炒め物・お浸し・揚げ物などさまざまな調理方法で楽しめます。

旬の短い菜の花ですが、春の訪れを食卓に添えてみませんか。



菜の花としめじの肉巻き

材 料(4人分)

・菜の花	200g	・砂糖	小さじ2
・しめじ	100g	・醤油	大さじ1・1/2
・豚薄切り肉	200g	・酒	大さじ2
・油	小さじ2	・貝割れ菜	30g
		・ミニトマト	8個

＝作り方＝

1. 菜の花は、サッと茹でて水気を切っておく。しめじは、石づきを取り12等分にする。
2. 豚肉を広げて、菜の花としめじをのせくるくると巻き、巻き終りを下にしておく。残りも同様に巻く。
3. フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終りを下にしてフライパンに入れ、豚肉に焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにし、調味料を加えて味をからめて出来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	156kcal
タンパク質	13.5g
脂質	7.4g
炭水化物	7.9g
カルシウム	84mg
塩分	0.7g
食物繊維	3.0g

