

# 11月号 さつまいもの豚肉巻き揚げ



## レシピのポイント

食物繊維が豊富なさつまいもを使った減塩レシピです。

さつまいもの甘みがあるのでそのままでもおいしくいただけます。

揚げ物は脂質をとり過ぎやすいので、食べすぎないように注意しましょう。

材料（4人分）		
さつまいも	中1/2本（120g）	
豚もも肉薄切り	7～10枚程度（200g）	
塩こしょう	少々	
A	小麦粉	適量
	溶き卵	適量
	パン粉	適量
揚げ油	適量	

栄養成分（1人分）	
エネルギー	241 kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	13.9 g
炭水化物	15.5 g
食物繊維	1.4 g
カルシウム	18 mg
鉄分	0.7 mg
塩分	0.3 g

## 作り方

1. さつまいもは皮つきのまま5cmの長さに切り、縦8つ割りにする。水に2分ほど放し水気をふきとる。
2. 豚肉は広げて、塩、こしょうを軽くふる。1を芯にして巻き、Aの衣を順にまぶす。
3. 180℃の揚げ油に2を入れ、3分ほどかけて揚げる。
4. 器に盛り、お好みでレタスやトマトを添える。



根室市ホームページで  
レシピを公開中！