

# なすの豚肉巻き

副菜

主菜

## ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

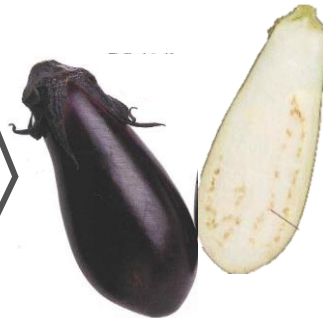
エネルギー	263kcal	たんぱく質	24.3g	脂質	12.3g
炭水化物	16.4g	食塩相当量	1.4g		



### ◆ 選び方

皮の色が濃く、ハリとツヤがあり、傷や変色のないものを選びましょう。切り口がみずみずしく、ヘタがしっかりし、とげが鋭くとがっているものほど新鮮です。

## なす(茄子)



### ◆ 『なす』の栄養成分 1本 約100g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	5.7g

### ◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

# なすの豚肉巻き

## ◆ 材料 2人分

なす	2本(200g)	★しょうゆ	大さじ1と1/2
豚ロース薄切り	8枚	★みりん	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1	大根おろし	50g
★しょうが	2g	大葉	3g
★酢	大さじ1	付け合わせ野菜(レタス・ブロッコリーなど)	

## ◆ 作り方

1. なすはへたを取り、縦に4等分して水にさらし、水切りをする。大根は、おろしておく。
2. 1のなすに小麦粉をまぶし、豚肉を巻く。
3. 温めたフライパンにサラダ油を入れ、1の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら、全体に焼き色を付け、火が通ったら、合わせた★を回し入れ、味を絡ませる。
4. 皿に3を盛り付け、水分を絞った大根おろしと大葉、あれば付け合わせ野菜を飾り付ける。

### **サラダなどの野菜料理を付け合わせましょう**

- レタス、トマト、きゅうりなど(食べやすい大きさにカットする)
- ブロッコリー、いんげん、かぼちゃなど  
(茹でる以外に電子レンジでも加熱できます。冷凍野菜でもOK)
- カット野菜を使う(そのまま使えるので、忙しい時などに便利)

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)