



わかめと島原野菜の肉巻

調理時間20分

材料 (2人分)		作り方
豚もも肉	80 g	① 人参、かぼちゃは1cm角の棒状に切り、茹でる ② わかめは食べやすい大きさに切る ③ 豚肉に塩・こしょうをし、②のわかめをのせ、①を芯にして巻く ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ180℃に熱した油で揚げる ⑤ ④を斜め半分に切り、皿に盛り、付け合わせの野菜を添える
塩わかめ	30 g	
人参	20 g	
かぼちゃ	40 g	
塩・こしょう	少々	
溶き卵	適量	
小麦粉	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
らっきょう	20 g	
ケチャップ	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	

ポイント

わかめと旬の野菜を肉で巻くことで、わかめと野菜の2つの食感が楽しめる1品です。

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 332kcal たんぱく質 11.1g 脂質 23.5g 食塩 0.9g