



豚肉のもやしロール焼き

H23 箕輪西小学校



〈野菜たっぷりメニュー〉

- ・ しめじご飯
- ・ 豚肉のもやしロール焼き
- ・ コールスローサラダ
- ・ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁
- ・ 牛乳寒天フルーツ添え
- ・ 牛乳

おすすめ
ポイント

もやしのシャキシャキとした食感がとても良いです。
タレは何にでも合うのでいろんな料理に活用できます。

■材料 /4 人分

豚うす切り肉	…	200g
塩	……………	少々
こしょう	………	少々
もやし	……………	100g
サラダ油	………	0.8g
長ねぎ	……………	20g
A {	しょうゆ	……… 16g
	酢	…………… 12g
	ごま油	…………… 4g

■作り方

- ① 豚肉は広げて塩・こしょうしておく。
- ② もやしを豚肉にのせ巻く。
- ③ フライパンに油を熱して、巻き終わりを下にして焼く。
弱火にして蓋をして中まで火をとおす。
- ④ 長ねぎをみじん切りにしてAの調味料とあわせる。
- ⑤ 豚肉を器に盛って、④をかける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 117kcal たんぱく質 11.5g 脂質 6.7g 炭水化物 1.5g 食塩相当量 0.9g