



なすの肉巻き

R1 箕輪南小学校



〈秋の野菜を使った小麦と卵のアレルギー大丈夫メニュー〉

- ・もち麦ご飯
- ・なすの肉巻き
- ・小松菜と人参のおひたし
- ・鮭と秋野菜のミルクスープ
- ・かぼちゃの茶巾しぼり
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

豚肉は食べ応えもあり、お弁当のおかずにもなります。

野菜は旬の野菜を使うと子どもに喜ばれます。

チーズ・えのきたけ・南瓜・人参・いんげん・さつまいも・じゃがいも・長ネギの白い部分・ほうれん草など、なんでも入れて作ってみてください。

■材料 /4 人分

なす	1 個
豚肉スライス	8 枚
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	30g
サラダ油	少々

〈タレ〉

ケチャップ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 1
はちみつ	小さじ 2

■作り方

- ① なすはヘタを取り、スティック状に切る。
(縦に 8 等分)
- ② 豚肉に塩・こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶしてなすを巻く。
- ③ ケチャップとウスターソース・はちみつを混ぜタレを作る。
- ④ フライパンに油をひき、肉を焼く。
- ⑤ ④にタレを入れてからめる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 194kcal たんぱく質 12.7g 脂質 9.2g 炭水化物 14.0g 食塩相当量 0.9g