

コロコロ肉巻き

ブロッコリーを生のまま、豚肉で巻いて作るお料理です。手軽なうえに、ブロッコリーのおいしさが引き立ちます。特に旬の時期がおすすめです。

少ないお肉でも、食べ応えはしっかり！見栄えも華やかです。メインのおかずとして、ごはんとの相性もバッチリです。



材料 2人分

- ☆ブロッコリー・・・150g (1/2株)
- ☆豚もも肉切り肉・・・150g
- ごま油・・・大さじ1
- 〔ケチャップ、酢、水・・・各大さじ1+1/2
- しょうゆ、片栗粉・・・各小さじ2

☆は綾瀬市産のものを利用

栄養価(一人分)	
エネルギー	204kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	8.9g
カルシウム	36mg
食塩相当量	1.4g

つくいかた

- ①ブロッコリーはしっかり洗って、食べやすい大きさに切り分ける。
- ②ブロッコリーを生のまま豚肉で包むようにクルクルと巻く。
- ③ごま油をひいたフライパンで、巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら水を少し入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ④調味料を合わせておき、ブロッコリーがやわらかくなったら加えて煮立て、タレをからめて皿に盛る。

考案：綾瀬市食生活改善推進協議会
平成30年11月