

白菜のあっさり豚肉ロール

油を使わず電子レンジで蒸すことで調理も簡単！ヘルシーに仕上げました。

彩やかなおろしポン酢で召し上がれ♪



ひとり分あたりの 栄養価

176
kcal

塩分
0.9
g

たんぱく質 11.5g 脂質 9.8g 炭水化物 8.3g

●材料（2人分）

・白菜	大 2 枚 (260 g)
・豚肉ロールしゃぶしゃぶ用	100 g
・大根	80g
・にんじん	20g
・おろししょうが	小さじ 1
・酒	大さじ 1

・ねぎ	5 g
・味つきポン酢	大さじ 2

●作り方

- ① 大根とにんじんは皮をむき、すりおろします。混ぜてかるく水分をきっておきます。
- ② 白菜は縦半分に切り、白い部分に縦の切込みを数本入れ、ラップにくるみ、電子レンジ（500W）で 4 分加熱します。
- ③ 冷ました白菜を芯と葉の部分交互に重ね、その上に豚肉を広げてのせ、しょうがを薄くのばします。端からクルクルと巻いていき、巻き終わりを下にして耐熱皿の上に置きます。これを 2 個作ります。
- ④ 巻いたものに酒を振りかけ、フワッとラップをし、電子レンジ（500W）で 4 分加熱します。
- ⑤ 火が通ったら 1 個を 4 等分に切り、お皿に盛り付けます。その上に①のおろしとねぎのをのせ、最後にポン酢をかけたら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。