

ミニトマトの豚しそ巻き

たんぱく質を豊富に含む豚肉を使った、電子レンジで簡単に作れる1品です。豚ロース肉は赤身と脂身の比率がおよそ2:1で、肉のしっかりした味と脂身のおいしさの両方が楽しめます。ミニトマトは加熱することによりうまみが増し、大葉と合わせることでさっぱり召し上がれます。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 17.4g 炭水化物 7.0g

●材料（2人分）

・ ミニトマト	12個
・ もやし（緑豆）	1/2袋
・ 豚ロース肉（薄切り）	6枚
・ 大葉	6枚
・ ポン酢しょうゆ	大さじ1

●作り方

1. ミニトマトはヘタを取り、洗います。
2. 耐熱皿にもやしを広げます。
3. 豚ロース肉を横半分に切り、大葉は縦半分に切り、ミニトマトをのせ、端から巻きます。
4. ②の上に③をのせ、ミニトマトに爪楊枝で数か所、穴をあけます。
5. ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で5分加熱します。
6. 加熱後に出てきた水分を捨て、ポン酢しょうゆをかけてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局