

里芋の豚肉巻き

材料	2人分	
里芋		160g
豚薄切り肉		160g
塩・コショウ		少々
片栗粉		大さじ1
サラダ油		小さじ1
Aしょうゆ・酒・みりん	各	小さじ1
大葉		2枚
付け合わせ		
ブロッコリー		80g
マヨネーズ		小さじ2



作り方

- ① 里芋は皮をよく洗い、半分に切る。耐熱容器に入れ電子レンジで600wで2分、上下を返してさらに2分程度竹串がすっと通るまで加熱し皮をむく。
- ② ひろげた豚肉に塩・コショウを振り、里芋を置いて巻き片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②の巻き終わりを下にして焼く。中火で片面2分を目安に火を通し、Aの調味料を加えて味をからめる。
- ④ 皿に盛り付け千切りにした大葉とゆでたブロッコリー・マヨネーズを添える。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	290	20.2	16.2	18.6	0.6

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスマイトよこすか