

# こんにゃくの肉巻き



楽しく無理なく減塩生活  
～減塩レシピ～

## 一人分の栄養成分の目安

■エネルギー293kcal ■たんぱく質9.8g ■脂質22.9g ■食塩相当量1.1g

## 材料（4人分）

- 豚バラ薄切り 8枚
- こんにゃく 1/2枚
- 小麦粉 大さじ3杯
- 油 小さじ2杯

## <タレの材料>

- オイスターソース 大さじ2/3杯
- しょう油 大さじ1杯
- みりん 大さじ半分
- 砂糖 大さじ半分

## 作り方

- ① こんにゃくは、厚さ5mmくらいのだんざく切りにします。
- ② ①を豚バラで巻き、小麦粉をまぶします。
- ③ フライパンに油をしき、②を焼きます。※焼く時は、巻き終わりの部分が最初下になるように焼きます。
- ④ 裏返し、両面しっかり焼きます。
- ⑤ 肉に火が通ったら、混ぜ合わせておいたタレの材料を入れ、からめます。その後器に盛り出来上がりです。お好みで七味唐辛子をかけてお召し上がりください。

## 献立のヒント

こんにゃくの肉巻き（ミニトマト添え）、  
卵スープ、もやしと人参のごま酢和え、  
ごはん

