

豚のロール巻きとトマトの甘酢あん



バランスよく食べ
無理なく減塩
~減塩レシピ~

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー338kcal ■たんぱく質 15.8g ■脂質 20.5g ■食塩相当量 1.5g

材料(4人分)

豚ロース薄切り肉	300g	
トマト(中)	2個	
玉ねぎ	1/2個	
にんにくのみじん切り	小さじ1杯	
塩	小さじ半分	
こしょう	少々	
片栗粉	適量	
サラダ油	大さじ2杯	
A	トマトチャップ	大さじ2杯
	酢/砂糖/酒	各大さじ2杯
	しょう油	小さじ2杯
水溶き片栗粉	大さじ2杯	
パセリ	適量	

献立のヒント

ごはん、豚のロール巻きとトマトの甘酢あん、きゅうりの中華和え

作り方

- ① 豚肉は長さを半分に切り、塩、こしょう、片栗粉をふり、端から巻きます。Aは合わせておきます。
- ② 玉ねぎは薄切りに、トマトは湯むきして8等分のくし切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら全体をこんがり焼いて、お皿に取り出しておきます。
- ④ ③のフライパンで玉ねぎとにんにくを炒めます。
- ⑤ ④の玉ねぎが透き通ったら、トマト、③の豚肉を加えて炒め、Aの調味料と水溶き片栗粉を加えてさらに炒め、とろみがついたらお皿に盛り、パセリをちらして出来上がりです。

