



季節の素材で

医 食 同 源

れしぴ

春レタスの肉巻き



春レタスを使ったレシピです。
レタスとミニトマトを豚肉でくるっと巻いた
食べ応えのある一品です。



材料 【2人分】

豚ロース肉（薄切り）	6枚
春レタス	1/2玉
ミニトマト	5個
塩	少々
胡椒	少々
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1

【1人分の栄養価】

〔エネルギー〕 194kcal
〔タンパク質〕 10.7g
〔脂 質〕 14g
〔食塩相当量〕 0.2g

作り方

- ① レタスは洗って縦半分に切り、ミニトマトのヘタを取る。
- ② 豚肉の端を少し重ねながら縦長に広げ、肉たたきで叩いて軽く伸ばす。
- ③ ②に塩、胡椒を全体にふる。
- ④ 豚肉の上にレタスを半量重ねて広げ、ミニトマト5個を並べ、その上にまたレタスを重ねしっかり巻く。
- ⑤ フライパンに油をひき、④の巻終わりを下にして焼く。
- ⑥ 酒をふってふたをし、時々転がしながら蒸し焼きにする。
- ⑦ 食べやすい大きさに切って、器に盛り完成。

Point!



豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は糖質がエネルギーに変換される時に不可欠です。ビタミンB1が充足されていることでエネルギーを効率よく得られるので疲労回復効果が期待されます。



医療栄養科 管理栄養士

くりはら ななみ
栗原 七海

