



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

キャベツの豚肉巻き ネギだれ



【材料】(2人分)

・キャベツ	200g
・豚ロース薄切り肉	8枚(約200g)
・塩	少々
・こしょう	少々
・酒	大さじ1
・長ねぎみじん切り	1/3本分
・しょうゆ	大さじ1
・酢	大さじ1
A 白いりごま	大さじ1
・ごま油	小さじ2
・砂糖	小さじ1
・おろし生姜	小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは千切りにする。
- ② 豚肉をひろげ、塩、こしょうをふる。キャベツの1/8量をのせてくるくる巻く。残りも同様に巻く。
- ③ 耐熱皿に②の巻き終わりを下にしてのせる。酒をかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500w)で約5分加熱する。
- ④ 長ねぎはみじん切りにし、Aの材料をすべて混ぜ合わせてタレを作り、③にたっぷりかける。お好みで一味唐辛子をつける。

【一人分】

エネルギー	350Kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	25.4g
炭水化物	10.2g
食塩相当量	1.4g
ビタミンC	45.0mg



人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

徐々に春の気配がしてきました。春は寒い冬を耐え抜いた栄養たっぷりの春野菜がたくさんあります。一番身近な野菜、春キャベツは葉がやわらかくビタミンCが豊富です。ビタミンCは熱に弱く、茹でると水に流れてしまうので、電子レンジで短時間に加熱することがお勧めです。そんな春キャベツをたっぷり使った、忙しい夕食にピッタリなメインおかずの紹介です。あっという間にできて、栄養もとれ、見栄えも良いのでおもてなしにもお勧めです。キャベツだけでなく、もやしなども合うのでアレンジしてみましょう。タレはたっぷり作っておけば、温野菜などにも良く合います。ビタミンCはしなやかで丈夫な血管を作り、肌を丈夫に保つコラーゲンの生成にも必要な栄養素です。ビタミンCは体に溜めておくことができないため、こまめに補うことも大切です。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

