

油揚げと豚肉の巻き焼き煮



材 料

油揚げ	……………	1/2枚	
豚バラ肉	……………	20g	
塩	……………	少々	
小麦粉	……………	適宜	
オクラ	……………	1本	
人参	……………	15g	
A	砂糖	……………	小さじ1
	濃口しょうゆ	……………	小さじ1
	酒	……………	小さじ1
	水	……………	大さじ1
サラダ油	……………	適宜	

- 作り方**
- ① オクラは塩もみしてさっとゆでる。人参はひょうし木切りしてゆでる。
 - ② 油揚げは、熱湯をかけ油抜きする。
 - ③ 豚肉は塩で下味をつけておく。広げた豚肉に小麦粉をふり、その上に油揚げ、オクラ、人参をのせて巻き込み、巻き終わりをつまようじで止める。
 - ④ フライパンに油をひき、③を入れ焼き色を付ける。
 - ⑤ ④にAを混ぜ合わせたものを加え、汁気がなくなるまで煮る。

栄養成分 エネルギー 190kcal

たんぱく質	………	6.5g	ビタミンA	………	82 μgRE	ビタミンC	………	1mg
脂質	………	14.0g	ビタミンB1	………	0.14mg	繊維	………	0.9g
カルシウム	………	58mg	ビタミンB2	………	0.05mg	塩分	………	0.7g
鉄	………	0.8mg						

ひとくちメモ 14

お弁当は彩りが大切です！
赤、黄、緑、白、黒、
5色をそそえると、
栄養のバランスも
よくなります。



野菜がたくさん食べられ、彩り豊かになるように気をつけました。味もしっかりしみ込んでいるので食欲増進につながります。

献立立案者 一木 都寿穂