

[今月の素材]



ねばり長いも

地産地消レシピ 4

ねばり長いもの豚肉巻き

旬の羽幌の素材を使ったレシピを隔月でご紹介しています。すりおろしても美味しいですが、たまには長いもの食感を楽しんでみてはいかがでしょうか。

料理監修=金子和恵(栄養士)



[材料：2人分]

豚薄切り肉	100g
長いも	80g
青じそ	6枚
梅干し(低塩)	1~2コ
植物油	小さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

[栄養価：1人分]

エネルギー	190kcal
塩分	0.9g

[作り方]

- 1 長いもは皮をむいて、1cm角の棒状に切る。
- 2 青じそは縦半分に切る。
- 3 梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。
- 4 豚肉を広げ、青じそを縦に並べ、梅肉をぬる。その上に長いもを斜めにおき、くるくると巻く。
- 5 フライパンに油を熱し、豚肉に火が通るまで焼く。
- 6 みりんとしょうゆを加え煮詰めながら味をからめる。
- 7 食べやすい大きさに切る。

料理教室を開催します。ぜひご参加ください。

「高血圧予防料理教室」と「おやこの食育教室」を開催します。詳しくは19ページをご覧ください。