

らく育
ミール



豚バラ薄切り肉のキャベツ巻き

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・豚バラ薄切り肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・キャベツ	60g	120g
【家庭で用意】		
「しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A・みりん	大さじ1/2	大さじ1
・水	大さじ1/2	大さじ1
・サラダ油	小さじ1	小さじ2
・白いりごま	適量	適量
・塩・こしょう	適量	適量

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

焼いている途中で崩れないように、しっかりきつく巻くのがポイントです。余ったキャベツは千切りキャベツとして一緒にお皿に盛り付けてもOK。

- 1 キャベツは太めの千切りにします。耐熱ボウルに入れ、水をかけてラップをしたら電子レンジで約1分加熱します。
- 2 ラップを敷いて、豚バラ薄切り肉を少しづつ重ねながら並べ、塩・こしょうをします。
- 3 ②の手前にキャベツを乗せ、きつく巻いていきます。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③の巻き終わりを下にして焼きます。
- 5 肉の表面に焼き色が付いたらAを入れ、よく絡めて火からおろします。
- 6 食べやすい大きさに切り、白いりごまを振りかけたらできあがり。

〈栄養成分1人前(95g)あたり〉(全体を2人分として計算)

Ⓛ 221kcal 蛋 8.0g 脂 19.9g 炭 3.8g 塩 0.7g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レンジ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。