

親子^{de}わくわくフッキング

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します!市内飲食店が考案したメニューです

☎ 保健総務課 (☎ 829・7771)

No.
03



menu

- 豚肉の二色巻き
- ジャガパンプキンサラダ
- もやしとニラのピーナッツ和え
- 子うさぎりんご



全てのメニュー
が載っています



HP18613



豚肉の二色巻き 【1人当たり…125kcal、食塩相当量0.8g】



材料(4人分)

豚もも薄切り肉…12枚(340g)
いんげん…10本(80g)
にんじん…1/2本(100g)
片栗粉…適量
油…適量

だし…30ml
砂糖…小さじ1
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
レタス…2枚

作り方

- ① いんげんは筋を取ってゆで、半分に切る。
- ② にんじんはいんげんと同じ長さ
に切ってゆでる。
- ③ 豚肉を広げて①・②をのせて
巻く。
- ④ ③に片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、③を巻き
終わりを下にして並べ、中火で転
がしながら焼く。こんがり焼けたら、
蓋をして弱火で2分ほど蒸し焼
きにする。
- ⑥ ⑤にaを入れて全体に絡める。
- ⑦ ⑥を半分に切り、レタスと一緒に皿
に盛り付ける。

調理 Point

肉の巻きがゆるいと、焼いていると
きにほどけてしまうので注意しよう!
出来上がった後、斜めに切ると断面
がきれいに見えるよ。

ジャガパンプキンサラダ 【1人当たり…125kcal、食塩相当量0.4g】

材料(4人分)

じゃがいも…1個(80g)
かぼちゃ(皮付き)…80g
ひじき(乾燥)…0.8g
玉ねぎ…1/4個(40g)
きゅうり…1/2本(40g)
ミニトマト…4個

卵…1個
酢…小さじ1
塩…1つまみ
砂糖…小さじ1
粒マスタード…小さじ1
マヨネーズ…70g

作り方

- ① ボウルにaを入れて混ぜ合わ
せる。
- ② ひじきは水で戻し、さっとゆ
でて水気を切る。玉ねぎは薄
くスライスして水にさらし、
しばらく置いてから水気をし
ぼる。
- ③ ②を①に加えてよく混ぜる。
- ④ じゃがいもとかぼちゃをさいの
目に切ってゆでる。ゆで上がっ
たら、粉ふきにし、熱いうちに
③に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ きゅうりは薄く輪切りに
し、少量の塩(分量外)で
もみ、しばらく置いてか
ら水気をしぼる。
- ⑥ ボウルにbを入れて混ぜ
合わせる。
- ⑦ 冷めた④に⑤・⑥を加
え、混ぜ合わせる。
- ⑧ ゆで卵を作り、4等分の
くし形に切る。
- ⑨ 器に⑦・⑧とミニトマトを
盛り付ける。

調理 Point

作り方⑦の④がきちんと冷めていることを確
認してから、⑤・⑥を混
ぜ合わせよう!

