

わいわい健康大作戦（調理実習編）にて実施したメニューの一品です。

お家でも作ってみませんか？

土生姜とネギの豚ロール（2人分）

豚肩ロース（豚しゃぶ用） 140g
土生姜 2かけ
万能ねぎ（細ネギ） 1/4把
人参 40g
レモン 1/4個
塩コショウ 少々
小麦粉 適宜
ごま油 大さじ1/2
酒 大さじ1
千切りキャベツ 50g
ブロッコリー 少々



作り方

1. 土生姜は薄く皮をむき、人参と共に千切りに、万能ねぎは7~8cmに切る。
2. 豚肉を広げ、軽く塩コショウをして片面に小麦粉を薄くまぶし、1を等分に乘せてしっかりと巻く。
3. フライパンにごま油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして全体に軽く焼き色がつくまで焼き、酒を加えてふたをして蒸し焼きにする。
4. キャベツの千切りと軟らかくしたブロッコリー、レモンを添える。

エネルギー185kcal たんぱく質 16.3g カルシウム
36mg カリウム 500mg 食物繊維 2.8g
塩分 0.2g

ひとことアドバイス

『肉料理、食べていますか？』

「健康のため」と野菜中心の食事に偏ってはいませんか？お肉や魚、卵などの動物性のタンパク質は筋肉を維持する為に高齢者には特に大切な一品です。筋肉が衰えると骨ももろくなり、骨折のリスクも高まります。ご飯や野菜と共に、しっかりと肉や魚も食べましょう。



わいわい健康大作戦(調理実習編)

参加申し込みは

Web



または

TEL:072-920-7381

健康づくり課まで