

小学生



夏野菜の肉巻き



材料・下準備(18個分)

- 豚肉薄切り …………… 18枚(300g程度)
- オクラ …………… 6本
- ピーマン …………… 1個:縦に6等分に切る
- なす …………… 1本:縦に6等分に切る
- 油 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
- みりん …………… 大さじ2

Point

薄切り肉で巻いて
甘辛い味つけにすると、
苦手な野菜も
食べやすくなります。

作り方

- ① 薄切り肉を広げて、オクラ・ピーマン・なすを各々くるくると巻く。
- ② フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ③ しょうゆ・みりんを加え、ふたをして蒸し焼きにする。



1個分(オクラの場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
38kcal	1.8g	2.4g	1.6g	0.2g