



香味野菜のさっぱり肉巻き



梅雨の季節に香味野菜をたっぷり使ったメニューはいかがでしょう。しゃきしゃきとした歯触りとさっぱりとした香りが食欲をそそります。

みょうがの独特な香りの成分である α ピネンには、**食欲増進効果**や**血行促進効果**があると言われています。

大葉には β カロテンが豊富に含まれていて、皮膚や粘膜の健康を維持します。さらに、みょうがや大葉などの香味野菜には抗菌作用があり、**食中毒予防**にも効果的です。



【材料（2人前）】

- ・豚肉（ロース） 8枚
- ・みょうが 4本
- ・大葉 8枚
- ・水菜 1袋
- ・油 小さじ1
- ★大根 100g
- ★ぽん酢 大さじ1

（1人分）エネルギー 240kcal 塩分 0.8g

【作り方】

- ①みょうがは縦半分に、水菜は5センチほどの長さに切る。
- ②豚肉に大葉、水菜、みょうがを並べて巻く。
- ③フライパンに油を敷き、②の巻き終わりを下にして、焼き目がつくまで焼く。
- ④焼きあがった③を斜め半分に切り、盛り付ける。
- ⑤大根おろしとぽん酢をかけていただく。