

# 彩り野菜の肉巻き



今が旬の新ごぼうはやわらかく、甘みがあるのが特徴です。ごぼうは食物繊維を多く含み、腸内環境を整える効果があります。皮は軽くそぎ落とすことで、うま味や香りを逃さずに楽しむことができます。

また、スナップエンドウにはビタミンCが多く含まれ、動脈硬化の予防や免疫力の維持に効果があります。

色とりどりの野菜を使用した食卓を華やかにする一品です。

(1人分) エネルギー 265kcal 塩分 1.4g

## 【材料 (2人前)】

・豚ロース薄切り	200g
・スナップエンドウ	6本
・ごぼう	80g
・にんじん	1/4本
・サラダ油	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・みりん	小さじ2
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1

## 【作り方】

- ① ごぼうは軽く皮をそぎ落とす。にんじんは皮をむく。それぞれ長さ7cm、太さ0.5cmに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼうとにんじんを5分程茹でる。
- ③ スナップエンドウはヘタを取り、レンジで1分加熱する。
- ④ 豚ロース薄切りを広げ茹でた野菜を巻く。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で全体に焼き目が付くまで転がしながら焼く。
- ⑥ Aの調味料を混ぜてからフライパンに加え、蓋をして弱火で中まで火を通す。
- ⑦ 器に盛り、フライパンに残ったたれをかける