



にんじんと大葉の肉巻き



にんじんや大葉にはβカロテンが豊富に含まれており、食べると体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは視力を維持したり免疫力を向上させたりする働きをもち、骨を作るのに必要な栄養素です。βカロテンは脂溶性ビタミンであるため、油で炒めると体に吸収されやすくなります。

また大葉の香り成分には消化酵素の分泌を促し、胃腸の働きを整える効果があります。厳しい暑さで食欲が落ちる夏にぜひ食べていただきたい一品です。

(1人分) 218kcal 塩分 1.0g

【材料 (1人分)】

- ・豚肉 (ロース) 3枚
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・にんじん 1/3本
- ・大葉 3枚
- ・サラダ油 適量
- ・醤油 小さじ1
- ・レタス 2枚

【作り方】

- ①豚肉に、塩とこしょうを振りかける。
- ②にんじんは細切りにする。
大葉とレタスは洗って水気を切る。
- ③広げた豚肉の上に、大葉とにんじんを重ねて端から巻く。
- ④中火で熱したフライパンにサラダ油をひく。
③を豚肉に焼き目をつけるように並べ、蓋をして5分焼く。
- ⑤豚肉に火が通ったら醤油を回し入れる。
- ⑥汁気がとんだら火を止める。
- ⑦皿にレタスを盛り付け、その上に半分に切った⑥をのせる。