



清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト ベジランチレシピ



いんげん  
しそ

緑黄色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



調理時間  
15分



## いんげんとしその豚巻き

栄養成分表示 (1人分)



エネルギー・・・129kcal  
 たんぱく質・・・8.6g  
 脂質・・・8.7g  
 炭水化物・・・3.4g  
 食塩相当量・・・0.7g  
 野菜の量・・・42g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

### 材料 (4人分：保存容器1個分)

にんじん	・・・	80g
冷凍いんげん	・・・	80g
青しそ	・・・	8枚
豚ロース薄切り肉	・・・	8枚(160g)
塩	・・・	少々
こしょう	・・・	少々
しょうゆ	・・・	小さじ2
油	・・・	小さじ1

### 作り方

- ① にんじんは、3cm長さの棒状に切って茹でる。  
いんげんとにんじんを8等分しておく。
- ② 豚肉はフォークで数か所穴を開け、塩・こしょうを振っておく。
- ③ ②の豚肉を広げ、青しそ、いんげん、にんじんを順番に置いて巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら、裏返し、醤油を絡めながらまんべんなく焼く。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆