

## うすぎり肉でロール酢豚

【材料 4人分】

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）	160g
塩、酒	各少々
片栗粉	適量
長ねぎ	20g
しょうが	8g
にんじん	120g
玉ねぎ	120g
たけのこ	120g
ピーマン	80g
しめじ	60g
ごま油	小さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2と1/3
A 濃口しょうゆ	大さじ2
水	1カップ
片栗粉	大さじ1と1/3



### 【作り方】

① 豚肉は、塩、酒で下味をつける。肉を広げ、茶こしを使って片栗粉をふる。肉の上のみじん切りにした長ねぎとしょうがを置き、ロール状に巻いて半分に切る。

② 野菜は食べやすく切り、ゆでる。

③ フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と合わせておいたAの調味料を加え、よくからめながら炒める。



豚肉をロール状に巻くことで、かむ力の弱い高齢者や子どもでも食べやすくなっています。

野菜は下茹でしているので、すぐに火が通ります。炒める前に、Aの調味料は合わせておきましょう。



### ★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
うすぎり肉でロール酢豚	166	11.5	4.7	29	3.5	1.5