

## ■材料（4人分）

れんこん	180g
豚薄切り肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適宜
溶き卵	1個
パン粉	適宜
サラダ油	適宜
ブロッコリー	1/4株
ミニトマト	8個
ソース	小さじ4

## ●1人分の栄養価

エネルギー	280kcal
たんぱく質	13.8g
カルシウム	32mg
塩分	1.3g

## ●調理した人からの声

れんこんに肉を斜めに巻いていくときれいに仕上がります。とても簡単で、おいしいです。



## ■作り方

- ① れんこんは繊維にそって棒状に4本に切る。
- ② 豚肉を広げ、軽く塩、こしょうをし、れんこんをのせて巻く。
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。食べやすい大きさに切る。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ⑤ 皿に③を盛り、ブロッコリーとミニトマトを添える。  
※好みでソースをつけていただく。

## ●管理栄養士のワンポイント

塩少々は、人指し指と親指で軽くつまんだ量で、約小さじ1/8程度です。魚や肉にふりかけて下味をつけたり、料理の仕上げの段階で、ほどよい塩加減にして味を整える場面でよく使われます。ソースをかけていただく時は、塩少々を控えめにしてみましょう。

☆☆☆  
今月の  
料理

食生活改善推進協議会

<主菜>

れん  
こんの  
肉巻き  
スティックフライ