

## ぐるぐる肉巻きとトマトご飯

### ◎ぐるぐる肉巻き

#### 【材料】1人分

豚肉(薄切)	-----	2枚(40g)
キャベツの芯	-----	適宜
いんげん	-----	3本
塩	-----	少々
こしょう	-----	少々
マヨネーズ	-----	小さじ1(5g)
しょうゆ	-----	小さじ1(6g)



#### 【作り方】

- ① キャベツの芯もいんげんと同じ長さに合わせて切る。いんげんは半分に切りゆでておく。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて塩こしょうをする。キャベツの芯といんげんをのせ、くるくと巻く。
- ③ ②の巻き終わりを下にして、「トマトご飯」の調理の際に炊飯器の上にて炊飯する。
- ④ 器に盛り付け、上からマヨネーズとしょうゆを合わせたソースを添える。

※ここがポイント！キャベツの芯を使用する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
101kcal	9.7g	5.4g	1.2g

### ◎トマトご飯

#### 【材料】1人分

米	-----	60g
トマト	-----	30g
ホールコーン	-----	15g
トマトケチャップ	-----	大1/2
コンソメ	-----	1/3個

#### 【作り方】

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② ケチャップと水を炊飯器に入れコンソメとホールコーンを加えてひと混ぜしてトマトと「ぐるぐる肉巻き」をのせて普通に炊飯する。
- ③ ご飯が炊きあがったら器に盛り、肉巻きは取り出しておく。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
248kcal	4.5g	0.8g	1.5g

※炊飯器に材料等を入れて一緒に炊く事によって、時間と電気・ガスエネルギーを節約することができます。

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】