

ぐるぐる肉巻き

【材料】6人分

豚肉(薄切) ……………	12枚
キャベツのくき ……	適宜
いんげん ……………	18本
塩 ……………	少々
こしょう ……………	少々
マヨネーズ ……………	30g (大2)
しょうゆ ……………	36g (大2)

【作り方】

- ① いんげんは半分に切る。キャベツのくきもいんげんと同じ長さに合わせて切る。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて塩こしょうをする。キャベツのくきといんげんをのせ、くるくると巻く。
- ③ ②の巻き終わりを下にして、炊飯器の上に乗せて炊飯する。
- 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。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
199kcal	9.0g	14.5g	1.1g



トマトご飯

【材料】6人分

(作り方)

米 ……………	360g
トマト ……	180g
ホールコーン ……	90g
トマトケチャップ ……	大3
コンソメ ……	1個

- 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
102kcal	2.9g	4.5g	1.3g