



美味しく夏バテ予防！

白菜と豚肉の野菜巻き

【材料】 2人前

豚バラ肉	150g
えのき	40g
白菜	100g
にんじん	30g

A	料理酒	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1
	すりおろしにんにく	小さじ1
	さとう	小さじ1

このレシピのポイント

暑い日には火を使いたくないですよね。そんな時に使えるレンジで作れるレシピを紹介します！

夏バテの一つの原因であるビタミンB₁の不足を補える豚肉、ビタミンB₁の吸収率をアップさせるアリシンを含むにんにくを使った料理で美味しく栄養を摂りましょう！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.1g カロリー 298kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	12.4g	食物繊維	1.8g
脂質	26.7g	ビタミンB ₁	0.92mg
炭水化物	5.0g	カリウム	426mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①えのきは石づきを取って半分に切り、食べやすいように割く。にんじんは細切り、白菜は一枚一枚ちぎり、幅約4cmで縦に切る。
- ②①の白菜の上に、にんじん、えのきをのせて巻き、豚バラ肉一枚の上において巻く。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器に②を入れ③をかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分(500W)、豚バラ肉に火が通るまで加熱する。
※肉の様子を見て、加熱時間を調整してください
- ⑤皿に盛り付け、耐熱容器に残ったたれをかけて完成。

のこのこ作 (商学部)

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科