



肉巻きキャベツの梅照り焼き

<材料・・・おとな4人分>

キャベツ・・・・・・・・・・200g
塩・・・・・・・・・・少々
白いりごま・・・・・・・・・・小さじ2
豚もも薄切り肉・・・・・・・・・・12枚
梅干し・・・・・・・・・・中2個
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
みりん・・・・・・・・・・大さじ2
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

<作り方>

- ① キャベツは太めの千切りにし、塩をふって10分位置いてから、軽くもんで水気を絞り、ごまをまぶす。
- ② 梅干しは種を除いてたたき、しょうゆ、みりんと合わせる。
- ③ 豚肉を広げ、①を等分にのせて巻き、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら肉に火が通るまで焼く。②を加えて全体を絡める。

一おとな1人分の栄養価一

エネルギー	206kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	8.5g
塩分	1.1g

梅干しの塩分は幅広いので、味をみながら調整しましょう。肉巻きの具材もアレンジしてみてください！