野菜の皮の肉巻き

* **材　料（1人分）**

にんじんの皮 　　　　　　 30g

だいこんの皮 　　　　　　　 30g

豚ばら肉（脂身つき）　　　 50g

かたくり粉 　　　　　　 小さじ1

ごま油　　　　　　　 小さじ1/2

ポン酢しょうゆ　　　 小さじ1

　オイスターソース　　 小さじ1

すりごま　 　　　　 大さじ1/2

* **作り方**
1. にんじんとだいこんの皮を太めのせん切りにする。
2. にんじんとだいこんの皮を電子レンジ600ｗで2分加熱する。
3. ポン酢しょうゆ、オイスターソース、すりごまを混ぜてたれを作っておく。
4. 豚バラ肉に片栗粉をまぶし、②のにんじんとだいこんをのせて巻く。
5. フライパンにごま油を引いて④を巻き終わり側から中火で焼く。
6. 焼き色がついたら水30ccを加えてふたをし、蒸し焼きにする。
7. 焼きあがったら、お皿に盛り付けて③のたれをかけて完成。
* **SDGsポイント**

★栄養成分表示　（1人分）

　　熱量・・・・・・・320kcal

　　たんぱく質・・・・10.0g

　脂質・・・・・・・25.3ｇ

　　炭水化物・・・・・11.5ｇ

　　食塩相当量・・・・1.2ｇ

普段捨ててしまう野菜の皮を利用した料理で、野菜の廃棄率を減らすことができます。おいしく食べられるレシピを工夫して考えました。

* **ポイント**

野菜の皮にも栄養が含まれています。捨てずに肉巻きにすることでボリュームアップできて節約にもなります。野菜の皮はレンジで加熱することで、食べやすくなります。

関西福祉科学大学　2021年度3回生