

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
豚バラ肉 (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

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。

★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

□ 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。