今日はなに作る　時短　かんたん　もやしレシピ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　大阪府守口保健所

**もやしロール**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 100グラム | ２分の1袋 |
| にら | 50グラム | 2分の1束 |
| にんじん | 50グラム | 小2分の1本 |
| 豚ロース　野菜を巻きやすいもの | 160グラム | 8枚 |
| ポン酢しょうゆ | 18グラム | 大さじ1 |

作り方

1. にらとにんじんは細切りにする。
2. 豚肉を広げて、もやし、にら、にんじんの8分の１量ずつをのせて巻く。
3. 巻き終わりを下にして、耐熱容器に並べ、ラップをして肉に火が通るまで電子レンジで600ワット5分を目安に加熱する。ポン酢しょうゆを添えて完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 215キロカロリー |
| たんぱく質 | 13.2グラム |
| 脂質 | 14.8グラム |
| 炭水化物 | 6.4グラム |
| 食塩相当量 | 0.8グラム |
| 野菜量 | 100グラム |

本レシピは摂南大学農学部食品栄養学科の学生が考案したレシピをもとに作成しました

本レシピの分量、調理時間はあくまで目安です　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和６年３月作成