

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

# からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：豚肉と大根のロール煮



材料（2人分）	目安量	分量
豚もも薄切り	6枚	120g
大根	1/10本程度	150g
生姜	1/10かけ程度	2g
だし汁	1カップ	200cc
砂糖	小さじ1・1/3	4g
醤油	小さじ1・1/3	8g
酒	小さじ1	5g
菜の花	1/3束	60g
削り節	少々	
ミニトマト	2個	20g

野菜量  
**115 g**

塩分量  
**0.7 g**

(一人当たり)

## からだよろこぶ♪レシピのポイント

- ・大根の煮付けを豚肉で巻いて煮込み、ボリュームのある一品にしました。
- ・大根の代わりに、人参・ごぼう・れんこん等どんな野菜を巻いても美味しくいただけます。

## このレシピの塩ecoポイント

- ・天然ダシは顆粒ダシよりも風味がよく、塩分も控えることができます。ダシを作り置きする事で、手軽に料理に活用できます。
- ・菜の花は上に散らした削り節とロール煮のだし汁で召し上がれます。

## 作り方

- ①かつお節と昆布でだし汁を作っておく。
- ②大根は長さ5センチ位の大きめの拍子木切りにして6本用意する。水から茹でて軟らかくなったら水気を切る。
- ③豚肉は1枚ずつ広げ、大根1個のをせて巻く。
- ④生姜はたたきつぶす。
- ⑤鍋に肉の巻き終わりを下にして並べ、生姜・だし汁・調味料を加えて煮る。
- ⑥菜の花をさっと湯がき、冷水に入れ冷まして、水気を切る。3～4センチに切る。
- ⑦器に、⑤を盛り付け煮汁をかける。菜の花を添えて削り節をちらす。ミニトマトは1/2に切って添える。

## 一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
<b>152 kcal</b>	<b>14.6 g</b>	<b>6.3 g</b>	<b>4.8 g</b>

野菜を食べよう！  
あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！  
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g・女性8g)よりも3gオーバー！  
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 **大崎栄養士会 福祉部会**

所属名：障害者支援施設 **すまいるあやめ 豊田 康子**