

野菜の肉巻きマスタードソース



主菜

1人分

エネルギー 238kcal

たんぱく質 16.0g

脂質 13.6g

炭水化物 11.0g

塩分 0.8g

<Point>

今回の減塩のポイントは、ケチャップやソースのうま味とマスタードの風味を活かすことです。マスタードは、シロガラシという植物の種子を原料とします。その種子の辛さとお酢の酸味が特徴の調味料です。

マスタードの風味は肉料理と相性が良いので、他の肉料理にもぜひご活用ください。

材料（1人分）

豚ロース肉…70g

いんげん…20g

にんじん…20g

小麦粉…5g

油…3g

<A>

・粒入りマスタード…6g
(小さじ 1)

・ケチャップ…5g(小さじ 1)

・ソース…6g(小さじ 1)

・水…10~15g
(小さじ 2~大さじ 1)

作り方

1. にんじんの皮をむき、拍子木切りにする。
2. にんじんといんげんを、軽く下茹でする。(後で焼くため、完全に火を通さなくても良い)
3. 豚肉を広げ、2の野菜を巻く。
4. 全体に小麦粉をまぶす。
5. Aの調味料を混ぜ合わせておく。
6. フライパンに油を熱し、4を焼く。肉の巻き終わりを下にして焼き始める。
7. 肉全体に焼き色がついたら、調味料を加え、転がしながら味を絡めてできあがり。