

じゃがいもの豚肉巻き

●特産品●

じゃがいも

●出品者●

黒羽町 須堯 ヒサ子さん

お薦めのことば

さっぱりとしたじゃがいも料理です。



じゃがいもの豚肉巻き

材 料 (4人分)

●じゃがいも	大2個 (200g)
●豚薄切り肉	300g
●サラダ油	大さじ1
●大根おろし	200g
●しょうゆ	大さじ1
●あさつき	少量
(またはパセリ)	
●レモン	1個
●七味唐辛子	お好みで
●塩 (ゆでる時)	少々

一人分の栄養価

●エネルギー	182 kcal
●たんぱく質	18.3 g
●脂 質	5.8 g
●カルシウム	36 mg
●鉄	1.6 mg
●塩 分	0.7 g

献立のヒント

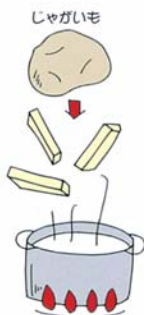
- 切り干し大根の炒め煮
- ほうれん草としめじのおひたし

一口 アドバイス

- あたたかいうちに、レモン汁をかけて食べると一層おいしくいただけます。

作り方

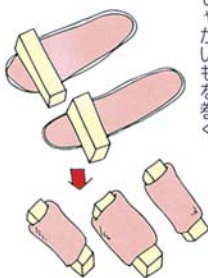
①じゃがいもは1cm角の拍子切りにし、塩少々のお湯でかたゆでする。



②①の水気をきりざる等にとり、広げてさます。



③豚薄切り肉を広げ、じゃがいもを巻く。



④フライパンにサラダ油を熱し、ころがしながら、こげめがつくくらいまで焼く。



⑤大根おろしにしょうゆを混ぜ、レモン汁、あさつきの小口切り、七味唐辛子を添えていただく。

