

なすロール

●とちぎの特産品●

なす・ねぎ

●出品者●

黒羽町：渡邊真希さん



ねぎ・しょうがなどの香味野菜を使って減塩に

なすロール

1人分の栄養価：エネルギー353kcal・たんぱく質17.6g・脂質26.5g・炭水化物10.2g・塩分0.3g・カルシウム44mg・鉄1.2mg

材 料(4人分)

なす	4個
油	大さじ2
水	適量
豚挽き肉	360g
長ねぎ	2本
しょうが	少々
塩・こしょう	少々
油	大さじ1
のり	3枚
ミニトマト	8個
大葉	8枚
レモン	1/2個

<作り方>

- ①なすを縦に4～5枚に切る。フライパンに油を熱し、なすを並べ入れて両面にさっと焼き水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ②豚挽き肉にみじん切りにした長ねぎとしょうが、塩・こしょう少々を加え、よくこねる。16個のハンバーグ形にし、油を熱したフライパンで火が通るまで焼く。
- ③焼き上がった②を①のなすで巻き、さらに幅を合わせて切ったのりで巻く。
- ④器にミニトマト、大葉と共に盛りつけ、くし型に切ったレモンを添える。

献立のヒント

○ごはん ○みそ汁 ○青菜としめじの辛子和え

健康づくりアドバイス

3つの器の知恵

～毎食3つの器をそろえましょう～

栄養のバランスをとるためには、多様な食品を上手に組み合わせることが大切です。主食、主菜、副菜と3つの器をそろえ、牛乳、果物も加えましょう。

