

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
9年度

にら海苔巻きの一ツカツ

●特産品●

にら・白菜

●出品者●

鹿沼市 橋本 房子さん

お薦めのことば

ビタミンAの豊富な緑黄色野菜である「にら」を使って…。



ニラ海苔巻き一口カツ

材 料 (5人分)

●豚もも肉(うす切り)	400g	●揚げ油	適量
●ニラ	2束	●パセリ	適量
●白菜	4枚	(つけ合わせ)	
●おろし生姜	大さじ1	つけだれ	} 適量
●塩	小さじ1	●しょうゆ	
●こしょう	少々	●ラー油	
●ごま油	小さじ1	●酢	
●片栗粉	適量		
●板のり	5枚		
衣 {	●卵	2個	
	●小麦粉	40g	
	●パン粉	60g	

一人分の栄養価

●エネルギー	520 kcal
●たんぱく質	22.9 g
●脂 質	35.2 g
●カルシウム	71 mg
●鉄	2.6 mg
●塩 分	2.6 g

献立のヒント

- みそ汁
- さつま芋の甘煮

一口 アドバイス

- フライパンで焼いてもよい。
- 海苔の代わりに青しその葉でもおいしい。

作り方

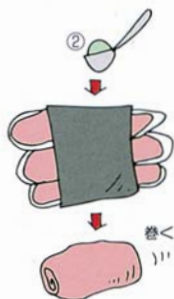
①白菜、ニラをみじん切りにする。



③豚もも肉を並べ、溶き卵を塗り、のり1/2をのせる。



④②をのせて巻く。



②ボールに①とおろししょうが、塩、こしょうを入れて混ぜる。水気を切ってから、ごま油と片栗粉を加えて10等分する。



⑤衣をつける。



⑥170℃の油で揚げる。

