

メニュー名	大根と人参のぐるぐる巻き
調理のポイント	野菜の皮まで廃棄することなく使うことで無駄なく使い切ることができ、食品ロスを減らすことができます。歯応えのある皮もしんなりさせることで柔らかくなり、
	焼いた時の火の通りをよくします。

【材料】

食材		分量（2人分）
人参		1/2本(100g)
大根		1/4本(225g)
豚肉（バラ）		200g
酒	(A)	小さじ1(5g)
濃口醤油		小さじ2(10g)
みりん		小さじ2(10g)
塩・こしょう		少々
水		200ml

【作り方】

①	大根、人参の皮をむき、皮に塩を振って15分おいておき手で搾った後、水で洗う。
②	豚肉は5cm幅になるよう少し重ねて並べ、上に①の皮を乗せて巻き、爪楊枝で刺す。
③	フライパンを熱し、肉に焼き色が付くまで焼く。焼き色が付いたら水を加えて蒸し焼きにする。
④	水気がなくなり野菜がしんなりしてきたら、調味料（A）を加えタレを絡める。
⑤	器に盛りつける。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	98	kcal
たんぱく質	:	5	g
脂質	:	9	g
食塩相当量	:	0.1	g