

メニュー名	ブロッコリーとにんじんの肉巻き
調理のポイント	いつもは捨ててしまうブロッコリーの芯やにんじんの皮を活用することで食 品ロス削減につながります。いつもは食べない部分を使うので様々な食感を 楽しめると思います。

【材料】

食材	分量 (2人分)
ブロッコリー	1株 (200g)
にんじん	1/3本 (40g)
豚バラ肉	10枚 (200g)
塩	少々
コショウ	少々
水	50ml

【作り方】

①	野菜を水で洗う。にんじんは皮をむかず縦に幅5mmの細切りにする。ブロッコリーは茎を切り離し、にんじんと同じように細切りにする。蕾は1房ずつに分ける。
②	鍋で湯を沸かし①がくしが刺さるくらいまで茹でる。
③	まな板に豚肉1枚を広げ②の野菜を乗せて巻き、塩コショウを振りかけて下味をつける。
④	フライパンを熱し、③を並べて水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
④	器に盛り、好みの調味料で食す。

【写真】



【栄養価】

1人分	エネルギー	:	265	kcal
	たんぱく質	:	14	g
	脂質	:	35.0	g
	食塩相当量	:	0.6	g