

八百津町食生活改善推進員の

おすすめレシピ



人参とえのきのささみロール

【材料】（4人分）【作り方】

鶏ささみ 小 8 本(320g)

人参 小 2 本(300g)

えのき 2 袋

片栗粉 適量

サラダ油 大さじ 1

酒 大さじ 2

みりん 大さじ 2

砂糖 小さじ 2

しょうゆ 大さじ 2

① ささみは筋を取り除き、包丁を横から水平に入れて厚みを半分に切る。人参は皮をむいて長さを半分に切り、スライサーなどで細切りにする。えのきは根元を切り落としてほぐす。

② 半分に切ったささみ 1 切れを縦長に置き、人参とえのき 1 袋の 1/8 量ずつを手前にのせてきつめに巻き、巻き終わりを楊枝で留める。残りも同様に巻く。表面に片栗粉を薄くまぶす。

③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、ささみの巻き終わりを下にして入れ、時々転がしながら表面を焼く。肉の色が変わったら弱火にしてふたをし、2～3 分蒸し焼きにする。中火にして【A】を加え、手早く煮からめる。汁気がほぼなくなったら、楊枝をはずして器に盛る。

A

食改さんの一言メモ

ささみを使った高たんぱくメニューです。人参とえのきを巻いて、食べ応え抜群です♪

栄養量(1人分)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	3.8g
食塩相当量	1.5g