



レンジで簡単♪

<1人分栄養価>

エネルギー： 274kcal

たんぱく質： 12.2g

脂 質： 25.0g

炭水化物： 2.7g

食塩相当量： 0.5g

～福知山市健康増進計画～

とうみょうにくま

## 豆苗肉巻き



### 材 料： 大人2人分

豚バラ薄切り	140g
豆苗	100g (1パック)
ポン酢しょうゆ	小さじ2 (12g)

### 【作り方】

- ① 豆苗は根元を切り、さらに半分の長さに切る
- ② 豚バラを適当な長さに切り、豆苗をのせ巻いていく
- ③ 耐熱容器に入れラップをし、レンジ(500W)で4分(豚肉に火が通るまで)加熱する
- ④ お皿に盛り付け、小皿にポン酢を入れ、つけながら召し上がれ♪

レシピの動画や福知山市健康医療課から発信中レシピはこちらから!



Instagram



YouTube



健康医療課