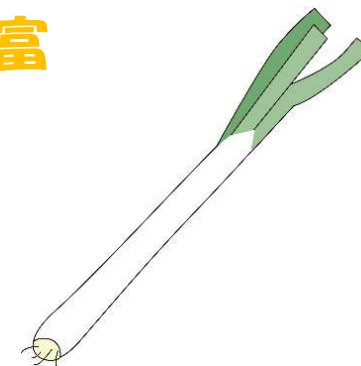


# 管理栄養士のおすすめレシピ

緑の部分に  $\beta$ -カロテンが豊富

# ねぎ



$\beta$ -カロテンは油と合わせると吸収が高まります。  
ビタミンCは熱に弱いので、さっと炒める程度にしましょう。

## 長ネギの豚肉巻きフライ

## カキとねぎのみそ炒め煮



<材料> (4人分)	
長ネギ	2本
豚バラ肉	200g
塩・こしょう	少々
卵	1個
小麦粉	約40g
パン粉	約40g
揚げ油	適量
パセリ	適量
ミニトマト	適量

<材料> (4人分)	
生かき むき身	12粒
片栗粉	適量
油	大さじ1
長ネギ	2本
生姜	1片
油	大さじ1
甜麺醤	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

### <作り方>

- ① カキは洗って水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、両面焼く。
- ③ 長ネギは斜め切りをし、生姜はみじん切りにする。
- ④ 甜麺醤、酒、しょうゆ、砂糖は合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、③を炒め、②を加えて、④の合わせ調味料をからめる。
- ⑥ 水溶き片栗粉で、とろみをつける。

### <作り方>

- ① 長ネギ 10cmに切る。
- ② 豚バラ肉に塩・こしょうをし、長ネギを巻く。
- ③ ②に小麦粉をまぶし、卵・パン粉の順に衣を付ける。
- ④ 180℃に熱した油で揚げる。

### <1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
300kcal	10.9g	21.0g	0.2g

### <1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
109kcal	5.0g	4.0g	1.2g



※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.13



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ  
 JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連