

かんたん

祝 No.30

## ふれ愛しシピ

ゆこう

## 野菜の豚肉巻き 柚香蒸し

## 材料 (1人前)

豚ロース肉  
(しゃぶしゃぶ用) … 5枚  
塩 … 少々  
ゆず (皮) … 適量  
パプリカ (赤・黄) 各 1/8ケ  
ブロッコリー … 20g  
さつまいも … 20g  
しめじ … 15g  
かぶ … 1/4ケ  
ゆずのしぼり汁 … 小さじ1  
しょうゆ … 小さじ1/2



ゆずの香り成分  
「リモネン」など  
にはリラックス効  
果があります。

香りを楽しんで  
召し上がってくだ  
さい♪



ふれ愛キャラクター  
AIちゃん

- ① 豚肉は塩で下味をつける。ブロッコリーは小房に分ける。さつまいもは1cm幅に半月切りし、10分くらい水にさらす。しめじは根元を切り落とす。パプリカは縦5mm幅に切る。かぶは茎を少し残し、皮をむく。
- ② 豚肉を広げて、それぞれ野菜を巻く。
- ③ 巻き終わりを下にして蒸し器に並べ、せん切りしたゆずの皮を散らし、中火で8分蒸す。
- ④ ゆずのしぼり汁としょうゆを合わせたタレを添える。

## 【栄養成分】

エネルギー	254kcal
たんぱく質	17.1g
脂 質	14.6g
炭水化物	13.0g
塩 分	1.3g