

季節の食材を使って病気をコントロールしよう

～ 生活習慣病 ～



おからの豚肉巻き

材料（1人分）

・おから	40 g	A	・だし汁	20 c c
・卵	20 g		・しょうゆ	5 g (小さじ1)
・しょうゆ	1 g		・みりん	5 g (小さじ1)
・塩	少々		・おろししょうが	1 g
・こしょう	少々		・片栗粉	1 g
・豚もも肉スライス	2枚 (70 g)			
・ミックスベジタブル	15 g			

作り方

- ① おからに溶きほぐした卵、しょうゆ、塩、こしょう、ミックスベジタブルを加える。
- ② ラップの上に豚もも肉を1枚ずつ広げ、その上に①をのせてラップごと巻く。
- ③ 電子レンジで5分加熱し、ラップをとり、食べやすい大きさに切って盛り付ける。
- ④ A を煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③にかける。

栄養量（1人分）

エネルギー	182 kcal
塩分	1.3 g
食物繊維	3.9 g

ひとこと

おからは豆乳の搾りかすですが、食物繊維やカルシウム、良質のたんぱく質、炭水化物、カリウムを豊富に含んだ食材です。血圧の上昇やコレステロールの増加を抑制し、生活習慣病を予防する働きがあります。

脂肪の少ない豚もも肉、野菜をあわせることで彩りもよくなります。