☆夏野菜の肉巻き　カレーオイスターソース

１人分
エネルギー212kcal　塩分量 1.1g
野菜量 75ｇ（緑黄色野菜 30ｇ）

〈材料〉（２人分）

豚もも肉薄切り（６枚）	１６０ｇ		オイスターソース	小さじ2
オクラ（ガクを落とす）	20ｇ		酒	小さじ2
なす（縦長に切る）	40g	A	水	小さじ2
ズッキーニ（縦長に切る）	30ｇ		しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ2		カレー粉	ひとつまみ

レタス（洗ってちぎる） ２０ｇ／トマト（くし型に切る） ４０ｇ

〈作り方〉

①オクラ・なす・ズッキーニを耐熱皿に並べて、軽くラップをし、
　電子レンジ（600W）で４０秒程度加熱する。

②①をそれぞれ豚肉で巻く。

③油を熱したフライパンで②に焼き目をつけたら、A を入れ、からめながら焼く。
　それを半分に切り、レタスを持った皿に盛り付け、トマトを添える。

～夏バテ対策の食事～

暑い日が続くと疲れが出てきます。旬の野菜は栄養価も高く、
ビタミンB1の多い豚肉と一緒に食べる事で夏バテ対策にもなります。
カレー粉とオイスターソースで食欲アップも期待できます。

献立提供　料理サポーター

☆夏野菜の肉巻き　カレーオイスターソース

１人分
エネルギー212kcal　塩分量 1.1g
野菜量７５ｇ（緑黄色野菜３０ｇ）

〈材料〉（２人分）

豚もも肉薄切り（６枚）	１６０ｇ	A	オイスターソース	小さじ２
オクラ（ガクを落とす）	20ｇ		酒	小さじ２
なす（縦長に切る）	40g		水	小さじ２
ズッキーニ（縦長に切る）	30ｇ		しょうゆ	小さじ１
サラダ油	小さじ２		カレー粉	ひとつまみ

レタス（洗ってちぎる）　２０ｇ／トマト（くし型に切る）　４０ｇ

〈作り方〉

①オクラ・なす・ズッキーニを耐熱皿に並べて、軽くラップをし、
　電子レンジ（600W）で４０秒程度加熱する。

②①をそれぞれ豚肉で巻く。

③油を熱したフライパンで②に焼き目をつけたら、A を入れ、からめながら焼く。
　それを半分に切り、レタスを持った皿に盛り付け、トマトを添える。

～夏バテ対策の食事～

暑い日が続くと疲れが出てきます。旬の野菜は栄養価も高く、
ビタミンB1の多い豚肉と一緒に食べる事で夏バテ対策にもなります。
カレー粉とオイスターソースで食欲アップも期待できます。

献立提供　料理サポーター