



ととのうごはん

Recipe. 24

野菜たっぷり大満足

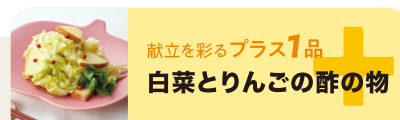
野菜の豚巻フライ

少ない油で軽やか揚げ焼き

調理時間 30分 | 2人分 #高たんぱく

栄養価(1人分)

エネルギー	572kcal	脂質	38.2g
たんぱく質	21.5g	塩分	1.5g
糖質	29.4g		



献立を彩るプラス1品
白菜とりんごの酢の物

調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	67kcal	脂質	0.2g
たんぱく質	1g	塩分	1.1g
糖質	14.3g		

材料

白菜	2枚
塩	小さじ1/4杯
りんご	1/8個
※いちょう切りにし、塩水にさっとつけて水気を切っておく	
塩	適量

〈A〉酢	大さじ2杯
砂糖	大さじ2杯
醤油	小さじ1杯

作り方

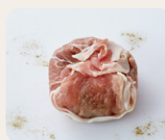
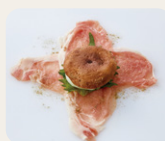
- 白菜は5cm幅に切り、芯の部分は繊維に沿うように3mm幅に切る。葉は縦向きにして5mm幅に切る。ポウルに入れて、塩をまぶし10分置く。水分が出てきたら、水気を絞る。
- ポウルに①とりんごを入れ、〈A〉を加え、混ぜ合わせる。

材料

豚スライスしゃぶしゃぶ用	120g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
青しそ	8枚
長芋	6cm
※皮をむいて8等分の輪切り	
トマト	1/4個
※4等分にする	
ブロッコリー	小2房
しいたけ	2枚
※軸を取る	
〈衣〉	
薄力粉	大さじ2杯
卵	1個
パン粉	50g
揚げ油	適量

作り方

- 豚肉一枚を広げてクロスに置き、塩こしょうをする。重なった部分に大葉をしき、長芋を置き、野菜(トマト/ブロッコリー/しいたけ)のいずれかを一つ置く。
- 野菜を包むように豚肉を折りたたみ、手で軽く握って豚肉と野菜をくっつける。残りのも同様にする。
- ②に薄力粉、卵、パン粉の順で衣をつける。
- フライパンに2cmくらいの油(③の厚みの半分くらい浸かる量)を入れ、170度くらいに温め、③の半量入れる。揚げ色がついたら裏返し、両面同じ色になるまで揚げる。残りのも同様に揚げ焼きにする。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック！



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター
0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント