

Pig Winding Of The Yam And Lobar

Fellow Food Health Care



2018

Clout

8月号

塩分が気になる方へ！減塩レシピ 長芋と大葉の豚巻

長芋のシャキシャキな歯ごたえが美味しい豚巻！！

■ 作り方

- 1 長芋を短冊に切る。
- 2 長芋と大葉を豚肉で巻く。
- 3 フライパンで“2”を転がしながら焼き豚肉に火を通す。
- 4 鍋に黒酢を入れ、1/2の量に煮詰める。
- 5 ボウルに大根おろしと煮詰めた黒酢と減塩醤油を入れ混ぜ合わせてタレを作る。
- 6 豚巻を器に盛り付けて、タレを添える。

作成時間.....15分
カロリー.....912kcal
塩分.....0.6g
糖質.....27.4g

■ 材料 2人前

豚バラ肉.....200g
長芋.....100g
大葉.....10枚
黒酢.....大さじ4
減塩醤油.....小さじ1
大根おろし.....200g

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

山芋は、生で食べられる世界でも珍しい芋。消化酵素のジアスターゼ(アミラーゼ)を含んでおり、でんぷんの一部が分解されるので、胃がもたれないのが特徴です。女性の美肌や若返りにとても効果があり食物繊維が豊富なので腸内をきれいにし、お通じがよくなります。便秘が解消されるので肌の調子がよくなります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



豚肉と大葉と長芋！
それぞれの味がして
美味しい！！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
小山 通子 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

長芋のサクサクとした食感を残す事で美味しく召し上がれます。黒酢は煮詰める事で酸味が和らぎ甘味がでますので、煮詰める事がコツです。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭祐