

# Bean Seedlings & Bean Sprouts Wrapped Pork Steamed In Microwave

Fellow Food Health Care



Chout  
2017

## 手軽にもう一品！時短レシピ

### 豆苗ともやしの豚巻きレンジ蒸し

シャキシャキ野菜の豚バラロール！

作成時間……………7分  
 カロリー……………502kcal  
 塩分……………2.8g  
 糖質……………6.5g

#### ■ 材料 8個分

豆苗……………80g  
 もやし……………80g  
 豚バラ肉……………100g  
 塩……………少々  
 胡椒……………少々  
 白すり胡麻……………小さじ3  
 ♡鶏ガラスープの素……………小さじ1/2  
 ♡胡麻油……………小さじ1/2  
 ♡ラー油……………小さじ1/2  
 ♡減塩醤油……………小さじ2

#### ■ 作り方

- 1 豆苗は半分に切る。
- 2 豚肉を広げ、豆苗ともやしのをせたら塩胡椒をして手前から巻きます。
- 3 耐熱皿に乗せ、ラップをしたら600wのレンジで3分加熱する。
- 4 ポウルに♡の調味料を入れて合わせる。
- 5 “3”に火が通ったら“4”をかける。

#### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豚バラ肉は豚の腹側の肉であばら骨についている部分です。脂肪と肉が層になって重なっていることから、三枚肉とも呼ばれています。豚肉でも非常に脂肪が多い部位です。調理のポイントはこの脂を上手に落とすこと、体に必要なビタミンB1骨付き肉に豊富なコラーゲンを効率よく摂ることにあります。糖質をエネルギーに変えるビタミンB1は米食の日本人には不可欠な栄養素です。一方のコラーゲンは、細胞同士を結び付けて丈夫な血管を作ります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



美味い！！  
 濃いめの  
 タレがいいね！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長  
 寺島 充康 先生

#### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

豚バラスライスで野菜を巻き、余った豚肉はカットし、火が均一に通るようにしましょう。耐熱皿に並べる時は、巻き終わり部分を下にしましょう。

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