



草津ハートセンター ヘルシーレシピ

「少しのお肉でもボリューム満点シリーズ ①」

“お肉は美味しいし、食べやすい、でも食べすぎるとなあ～”

ちょっと気になるそんな時、ひと手間かけて大満足の1品をご紹介します。

＜ 豚肉の野菜巻きピカタ ＞



[材 料]

・豚ももスライス	50 g	・小麦粉	適量
・にんじん	25 g	・卵	25 g
・いんげん	10 g	・塩、こしょう	少々
・えのき	15 g	・焼き用油	適量
・グリーンリーフ	適量		

[作り方]



切り方



豚肉をひろげて、野菜をのせて巻く



小麦粉、卵液をつける



フライパンで焼く



カットして盛り付ける

エネルギー	271 Kcal
タンパク質	16.3 g
脂質	13.02 g
塩分	0.55 g