



毎月 19 日は食育の日

● ● お手軽朝食レシピ ● ●

大根の豚肉ロール

材料
2 人分

豚ももスライス	120g	◆カレー粉	少々
大根	80g	◆濃口しょうゆ	小さじ 1
植物油	小さじ 1	◆水	100ml
小松菜	80g	◆塩	少々

作り方

- ① 大根を短冊に切り、茹でるかレンジで加熱し、豚もも肉で巻く。
- ② フライパンに油を熱し①をこんがり焼く。肉に火が通れば◆を入れ、煮含めて火を止める。
- ③ 器に茹でた小松菜と豚肉ロールを盛り付け、残った煮汁を注ぐ。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

ごはん、具だくさんのキノコ汁、果物

～長岡京市食育推進委員会～