



『レタスの肉巻きめんつゆがらめ』

周南市産“レタス”を使用しています。

レタスの肉巻きに、めんつゆとショウガのタレがよく絡まって食欲をそそる一品です。レタスのシャキシャキとした食感も楽しめます。

【材料】(2人分)

レタス	200g	小麦粉	大さじ 1/2
豚バラ肉	180g	片栗粉	大さじ 1/2
めんつゆ	30ml(濃縮2倍)	油	小さじ2
酒	大さじ1	塩	小さじ 1/4
ショウガ汁	大さじ1		

【1人分の栄養価】

エネルギー:402kcal たんぱく質:13.6g 脂質:36.0g 炭水化物:9.1g カルシウム:25mg 食塩相当量:1.7g

【作り方】

- ① レタスは、太めのせん切りにします。塩を振ってもみ、よく水気を絞ります。
- ② 豚バラ肉を広げて、レタスを置き、くるくると巻きます。
- ③ 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、転がしながら粉を全体につけます。
- ④ フライパンに油をひき、肉を並べて転がしながら焦げ目をつけて焼きます。
- ⑤ ショウガ汁とめんつゆ、酒を混ぜ合わせてフライパンに入れてからめます。
- ⑥ 皿に盛りつけます。

