

レンジで簡単！ にんじんとごぼうの肉巻き



材料（1人分）

• にんじん	1/4本（50g）
• ごぼう	1/4袋（40g）
• 豚肉	4枚（75g）
• ねぎ	2g
• ポン酢	小さじ2（10g）

作り方

- ① にんじん(皮付き)とごぼうを千切りにする
- ② ごぼうは5分ほど水につける
- ③ ラップの上に豚肉を並べてひき、その上ににんじんとごぼうを置き、ラップで巻く
- ④ 電子レンジ500wで4分加熱する
- ⑤ ラップを外し、切って、ねぎとポン酢をかける

ひとことメモ

- *電子レンジを活用した簡単料理です。
- *お肉を巻く時に、しっかりめに力を入れて巻くときれいに出来上がります。

栄養価（1人分）

エネルギー：232kcal

食物繊維：3.8g

食塩相当量：0.7g

