

めんつゆで簡単、こんにゃくの肉巻き



1人分の材料

豚ロース(薄切り)60g(4枚)
 こんにゃく 50g(小1/4枚)
 めんつゆ(3倍希釈)… 5cc
 (小さじ1)

塩こしょう …… 少々
 万能ねぎ …… 少々
 付け合わせの野菜
 …… 適宜

青ねぎの代わりに
大根おろしを添えても◎!



福島県新島八重
 マスコットキャラクター
 「八重たん」



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) …… 165Kcal
 たんぱく質 (g) …… 11.9g
 脂質 (g) …… 11.5g
 炭水化物 (g) …… 2.6g
 食塩相当量 (g) …… 0.6g

- ①こんにゃくは1 cm 角位の4本のスティック状に切る。
- ②豚肉に塩こしょうで下味をつけ、こんにゃくを芯にして巻き付ける。
- ③フライパンを熱し(油は使わない)、巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ④豚肉に火が通ったらめんつゆを回し入れ、全体に絡める。
- ⑤お好みの付け合わせ野菜と共に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを全体にちらす。