

野菜

タマネギの豚肉巻き

● 材料（4人分）

- タマネギ 1個（200g程度）
- 豚ロース肉（スライス） 280g
- 小麦粉 大さじ1と1/3
- A { みりん 大さじ4
- しょうゆ 大さじ4
- 酒 大さじ4
- 油 大さじ4
- トマト 1個（200g程度）
- レタス 1枚



● 作り方

- ① タマネギはたて2つに切り、繊維と垂直に厚さ5mmのくし切りにする。
- ② 豚ロース肉（スライス）の片面に小麦粉を薄くふり、小麦粉のついた方を内側にして①を巻く。
- ③ フライパンに油をひいて、②の巻き終わりを下にして焼く。肉にこんがりとし焼き色がついたらAを加え、返しながら照りがでるまで調味料をからめる。
- ④ 器に盛り、レタスとくし形に切ったトマトを添える。

● 味・作り方の特徴、PR

冷めても美味しいので、お弁当のおかずにも活用できます。
新タマネギの季節が最もオススメです。

● 下関産の食材

トマト・レタス

● 一人分栄養価

エネルギー	405 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	25.5 g
炭水化物	18.7 g
ナトリウム (食塩相当量)	1059 mg 2.7 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	1.5 づ(SV)
主菜	2 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)

