

# みつばと豚肉ロールのお花畑鍋



かつお出汁ベースでスパイス香るカレースープのヘルシー鍋。

みつばを豚ロールで巻き、ミニトマトを散らしお花畑に見立てました。



レシピ作成者 佐藤 由紀子 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ)

## 材料 (2人分)

メイン食材：みつば 1束

サブ食材：豚ロール 150g、  
ミニトマト 5個

調味料等：豆腐1丁、かつお出汁4カップ  
A：酒大さじ1、薄口醤油大さじ1、みりん大さじ1、しょうが(すりおろし)大さじ1

B：カレー粉大さじ1・1/2、ウスターソース大さじ1、クミン少々

野菜量： 79g

## 作り方

- ①土鍋に入れたかつお出汁にAを加え、沸騰したらBを加える。
- ②みつばは5~6cmの長さに切る。豆腐は12等分に切る。
- ③①の土鍋に豆腐を入れ煮立たせる。
- ④豚ロール肉でみつばを巻く。
- ⑤④を土鍋に加え、豚肉に火が通ったらミニトマトを散らす。

## 調理のポイント

豚肉に火が通れば召し上がるタイミング。みつばのシャキッとした食感を味わっていただきたいです。  
かつお出汁の和風カレースープにジューシーな豚肉、みつばの香りが引き立ちます。

## 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	398kcal	脂 質	21.8g	食塩相当量	2.7g
たんぱく質	28.4g	炭 水 化 物	16.4g		

