

もやしロール



野菜量
1人100g

【栄養価】 (1人分)

エネルギー	215kcal	炭水化物	6.4g
たんぱく質	13.2g	食塩相当量	0.8g
脂質	14.8g		



①にらとにんじんは細切りにする。



②豚肉を広げて、◆の1/8量ずつをのせて巻く。



③巻き終わりを下にして、耐熱容器に並べ、ラップをして肉に火が通るまで(目安600W5分)加熱する。

【材料】 (2人分)

◆もやし	100g (1/2袋)
◆にら	50g (1/2束)
◆にんじん	50g (小1/2本)
・豚ロース肉 (巻きやすいもの)	160g (8枚)
・ポン酢しょうゆ	18g (大さじ1)

ポン酢しょうゆを添えて完成



今日はなに作る？時短！かんたん！もやしレシピ