

長いもとシソの豚肉巻き



<材料（4人分）>

豚もも肉（薄切り）	320g（約20枚）
長いも	120g
青しそ	20枚
塩・こしょう	少々
サラダ油	適宜
ポン酢	適宜

<作り方>

- ① 長いもは皮をむき、4cm長の拍子切りにする。
- ② 広げた豚肉に、しそ・長いもをのせ、端から巻いていく。
- ③ 油を熱したフライパンに、巻き終わりを下にして②を焼く。
- ④ 巻き終わりがくっついたら、転がして全体を焼き、塩・こしょうをかける。
- ⑤ 器に盛り、ポン酢をかけて出来上がり。

疲れた体を回復するメニュー。豚肉でビタミンB1を補給！

長いもの中にいれて、歯ごたえもUP！

青しそも加えて、さっぱりと食べられます。

味付けは、ポン酢ではなく、しょうゆと砂糖で



西宮市食育・健康づくりマスコット