

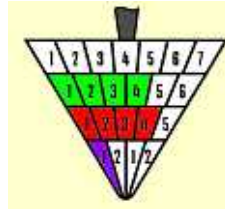
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 54

1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋とチーズの
豚野菜ロール揚げ
(調理時間 約25分)



副菜 4つ
主菜 4つ
牛乳 1つ



レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	1101 kcal
タンパク質	35.8 g
脂質	85.1 g
塩分	2.2 g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長芋... 1/2本
じゃがいも... 1個
人参... 1/2本
アスパラガス... 2本
スライスチーズ... 2枚
豚バラ肉... 300g

卵... 1個
パン粉... 適量
揚げ油... 適量

ケチャップ... 適量
マヨネーズ... 適量
塩・こしょう... 少々



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・ロール状にしているので、切ったときの色のバランスが整っています。
- ・長芋がホクホクしているので、いつもと違う食感が楽しめます。



作り方

長芋、じゃがいも、人参は皮をむき、拍子木切りにする。
じゃがいも・人参・アスパラガスは茹でておく。
豚バラ肉に、チーズ・長芋・人参・じゃがいも・アスパラをのせ、巻く。
卵とパン粉をつけて油で揚げる。揚げたら包丁で1口大に切る。
ケチャップとマヨネーズ、塩・こしょうをまぜたソースをかけて完成。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。