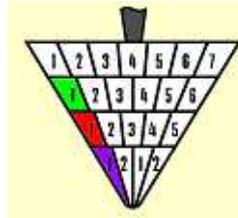


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 6 1

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜 1つ  
主菜 1つ  
牛乳 1つ



## 豚肉の長芋巻き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	340kcal
タンパク質	13.0g
脂質	14.9g
塩分	4.8g

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

豚肉スライス... 4枚(72g)	塩・こしょう... 少々	
長芋... 60g	小麦粉... 適量	
大葉... 4枚		
梅肉ペースト... 8g	〔たれ〕	
チーズ... 1枚		みりん... 大さじ2
にんにく... 1片		しょうゆ... 大さじ2
のり... 半分		砂糖... 大さじ3
ミニトマト... 3つ	油... 適量	



## レシピ提供者から... ひとつこと

青森県産の豚肉、長芋、大葉、にんにく、ミニトマトを使用しました。  
1つめはさっぱりした味わいになるように大葉、梅ペーストを長芋と一緒に豚肉で巻きました。  
2つめは若者向けにチーズ、のり、にんにくチップを長芋と一緒に豚肉で巻きました。



## 作り方

豚肉を半分に切り、塩・こしょうで軽く味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。  
豚肉の上に、大葉・梅肉ペースト・長芋の細切りをのせて巻く。  
同様に、のり、チーズ、にんにくチップをのせて巻く。  
はつまようじでとめるかたこ糸で巻いて留める。  
フライパンに油をしいて焼く。  
火が通り、こげ目がついたら、たれを加えからめる。  
ミニトマトをかざる。

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。