



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 6月

簡単!時短!



青じそ(大葉)は、6~9月が旬の食材で、薬味としてよく使われていますね。多くのビタミンを含んでおり、特にβカロテンは野菜の中でもトップクラスです。皮膚や粘膜の健康を保ち、動脈硬化やがん予防などにも効果があります。爽やかな風味で、これからの季節に大活躍な食材です。

大葉のさっぱり豚肉巻き



<材料2人分>

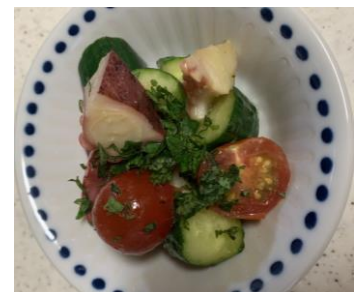
豚薄切り肉	8枚
エリンギ	1パック
大葉	8枚
豆苗	1パック
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1

④

<作り方>

- ①エリンギは縦4等分に切り、横半分に切る。大葉、豆苗はサッと洗い水気をしっかり切る。
- ②豚肉1枚を広げ、端に大葉、豆苗、①のエリンギをのせてきつく巻く。小麦粉を全体に軽く振りかける。
- ③フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ④片面に焼き目がついたら裏面もこんがり焼く。
- ⑤④の合わせ調味料をまわし入れ、煮立たせる。

簡単!たこと大葉のワサビ和え



<材料2人分>

ゆでたこ	100g
アボカド	1/2個
きゅうり	1本
ミニトマト	4個
大葉	4枚
オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
チューブわさび	約5cm
レモン汁	適量

<作り方>

- ①たこ、アボカド、きゅうりは乱切り、ミニトマトは半分に切る。大葉はみじん切りにする。
- ②アボカドは変色防止にレモン汁をかける。
- ③ボウルにオリーブオイル、わさび醤油を入れ、具材と混ぜ合わせる。
- ④最後に大葉をちらす。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
大葉のさっぱり豚肉巻き	295kcal	15.6g	20.1g	18mg	3.4g	1.1g
たこと大葉のワサビ和え	216kcal	13.3g	14.5g	42mg	3.8g	1.0g