

血管の老化防止レシピ



1人分
370kcal

レタスと餅の豚肉巻き～ポン酢焼き～

材料/2人分

- ・レタス 200g
- ・豚もも肉 200g
- ・切り餅 2ヶ (100g)
- ・ごま油 (炒め用) 小さじ1
- ・白ごま 小さじ1
- [a] ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1



作り方

- ① 切り餅を豚肉の枚数分細長く切る。
- ② レタスを茎から一枚ずつはがし、茎の方から丸めたものと①の切り餅を、広げた豚もも肉の上のせて、くるくると巻く。
- ③ 熱したフライパンに、ごま油をひき、巻き終わりの部分を下にして焼き、フタをして5～6分、時々ひっくり返しながらか中火弱で蒸し焼きにする。
- ④ 豚肉に火が通り、餅が柔らかくなったら、混ぜ合わせておいた[a]を入れて全体にかめる。
- ⑤ ④をお皿に盛り付け、上から白ごまをふったら出来上がり。

レタスは、4～9月が旬の食材です。

ビタミンE、ビタミンC、カロテン、カルシウムなどの栄養素をバランスよく含んでいます。

種類によって違うんです！

レタスには、サラダ菜やサニーレタスなどの種類があり、栄養素を比べると、通常のレタス(玉レタス)よりも多く含まれています！また、サラダ菜やサニーレタスは、**緑黄色野菜**に分類されます！

	レタス (玉レタス)	サラダ菜	サニーレタス
(100g中)			
ビタミンE (mg)	0.5	2.5	2.0
カロテン (μg)	240	2200	2000
ビタミンC (mg)	5	14	17
カルシウム (mg)	19	56	66

生で食べる事の多いレタスですが、**ビタミンE**や**カロテン**、**カルシウム**は、**油**と調理すると吸収率が良くないです！！