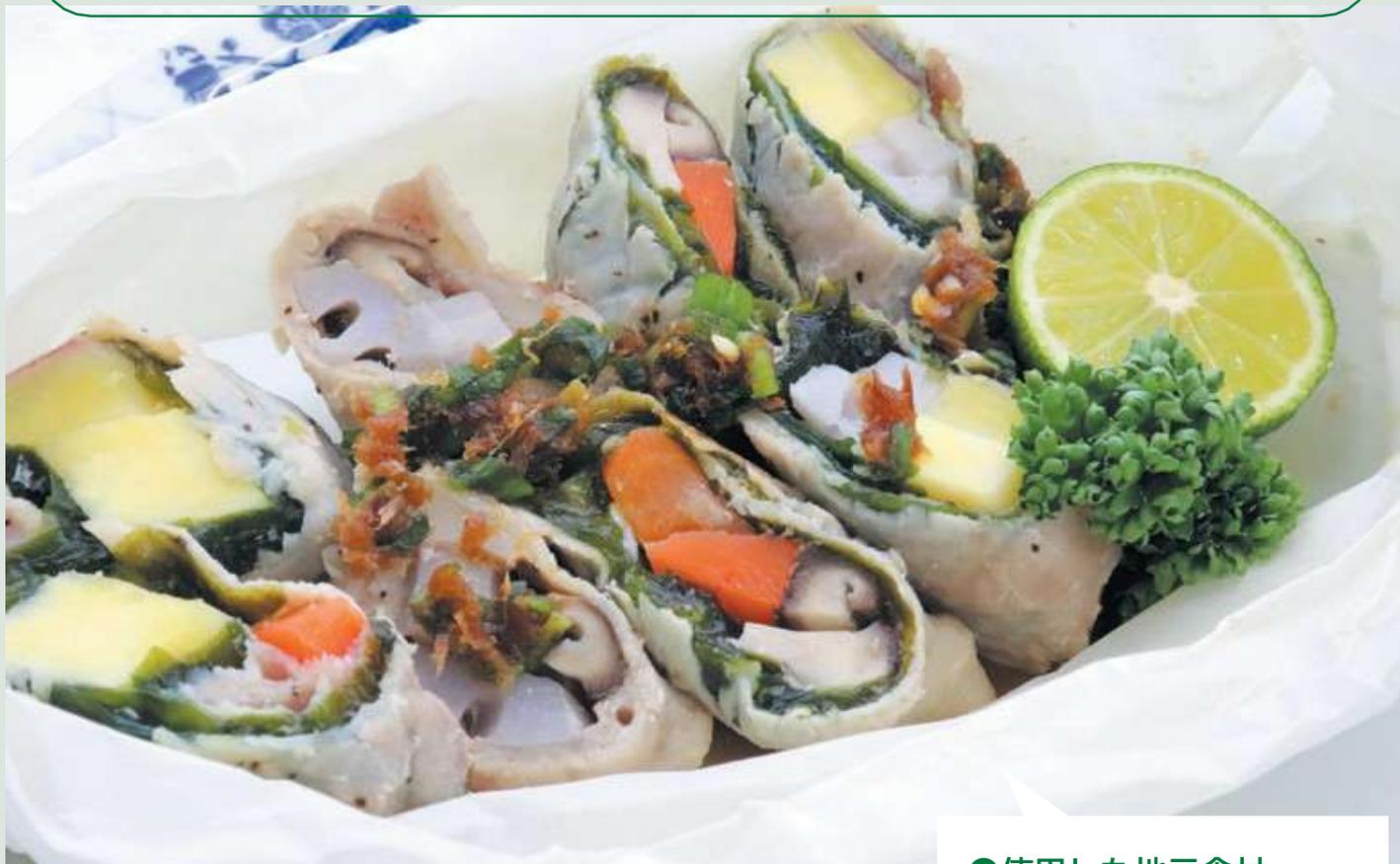


## 県産野菜の包み焼き



徳島県産の野菜を肉巻きにして、食べやすくしました。スダチをかけてさっぱりといただけます。

いろいろな食材を組み合わせたので、様々な食感が楽しめます。

### ●使用した地元食材

豚肉、レンコン、なると金時、スダチ、しいたけ、ネギ

### 材料 (4人分)

豚ロース薄切り	230g
塩、コショウ	各少々
ニンジン	40g
レンコン	40g
さつまいも (なると金時)	40g
しいたけ	80g
わかめ(生または水戻し)	20g
<ソース>	
ネギ	20g
削り節	4g
濃口しょうゆ	25g
スダチ	2個
パセリ	少々

### 作り方

- ① ニンジン、レンコン、さつまいもは4cm長さの棒状に切る。
- ② しいたけは1cm幅に切る。
- ③ 肉を広げて塩、コショウをし、その上にわかめを広げて、①と②の具材を2種類ずつ組み合わせて巻く。
- ④ クッキングシートに③をのせて包む。
- ⑤ ④をフライパンに並べて、弱火で15~20分加熱する。
- ⑥ 小口切りにしたネギとしょうゆ、削り節を混ぜて、ソースを作る。
- ⑦ ⑤が焼きあがったら包みの口を広げて、⑥のソースをかけ、パセリとスダチ (半分に切る)を添える。

### ●栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
182kcal	10.5 g	10.7 g	8.7 g	3.5 g	1.5 g