

6. キャベツの豚肉巻きカレー風味



豚肉のさっぱり大葉焼き



キャベツの豚肉巻きカレー風味

主菜

●材料 (4人分)

豚ロース薄切り …………… 12枚
 キャベツ …………… 240g
 塩 …………… 小さじ1/3
 カレーパウダー …………… 小さじ1/2

A { 濃口しょうゆ …………… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ1
 みりん …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 大さじ1
 おろしにんにく …………… 小さじ1/2

●作り方

- 1 キャベツは千切りにして塩を振りよくもむ。しばらく置き、しっかりときつめに水分を切っておく。それにカレー粉を混ぜ合わせておく。
- 2 豚肉の上に①のキャベツを乗せ、しっかりと巻く。
- 3 フライパンに油をひき、巻き終わりを下にして豚肉を置いて焼き始め、時々転がして全体に火が通るようにして焼く。
- 4 弱火にしてからAを加え、豚肉にからめる。半分に切って盛り付ける。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
はんぺんバーグ	264	14.6	16.6	19	1.6
豚肉のさっぱり大葉焼き	280	16.7	18.6	14	1.1
キャベツの豚肉巻きカレー風味	198	12.7	11.7	29	0.9