

つくってみませんか？

～内臓脂肪を減らそう～

ささみとえのきだけの梅しそ巻き

脂肪の少ない
ささみを使おう！



《作り方》

| 《材 料》(4人分) | |
|------------|----------|
| ささみ | 240g(6本) |
| 塩 | 少々 |
| 酒 | 小さじ2 |
| えのき | 1袋 |
| 青しそ | 8枚 |
| 梅 | 2個分 |
| 油 | 小さじ1 |
| ししとう | 8本 |
| もやし | 1/2袋 |
| にんじん | 1/4本 |
| かぼちゃ | 60g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 油 | 小さじ1 |

- ① ささみは筋を除いて観音開きにし、塩・酒をふる。
- ② えのきは石づきを除きほぐし、梅は種を除きたたいてつぶす。
- ③ アルミホイルに油を塗り、3本分のささみを縦におき、その上に4枚の青しそを並べ、半量のたたき梅・えのきをのせ、巻きすの要領で巻き両端をねじる。残りの3本も同様に巻く。
- ④ ③をオーブン200℃で15分ほど焼く。
- ⑤ ししとうをフライパンで焼く。
- ⑥ にんじん・かぼちゃは薄いせん切りにする。
- ⑦ フライパンに油を入れて熱し⑥を炒め、もやしを加えて炒めて塩・こしょうで味を調える。
- ⑧ ④・⑤・⑦を皿に盛る。(健康福祉部会 食生活改善推進会)