

まきまき野菜焼肉

家でとれた野菜、冷蔵庫に余っている野菜など、何でも『まきまき』OK! しゃぶしゃぶ用のお肉でたっぷりお野菜を!



296

キロカロリー

主菜



県産品使用

噛みごたえ

調理時間 約20分

野菜使用量 140g

食塩相当量 1.5g

おいしく
健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使
間寛平さん

まきまき野菜焼肉



材料・分量 (g/1人分)

ピーマン	10
黄パプリカ	10
人参	10
レンコン	20
なす	1/4
アスパラガス	1本
いんげん	2本
かぼちゃ	30
ミニトマト	1個
しゃぶしゃぶ用豚肩ロース	70
塩・胡椒	0.3/0.1

【たれ】

玉ねぎ	50
ポン酢	15
オリーブオイル	5

つくり方 (調理時間:20分)

- ① 根菜・アスパラはカットし、レンジで熱を通す。
- ② しゃぶしゃぶ用の豚肉で野菜を巻く。軽く塩コショウする。
- ③ フライパンで焼く。

【たれ】

- ① 玉ねぎをすりおろす。
- ② ポン酢、オリーブオイルを混ぜる。

ポイント

- たれは、玉葱のすりおろしにポン酢を加えることで減塩になります。
- オリーブオイルを加えることで、香りよく味に深みと旨味が出ます。

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

