

◎メニュー名：電子レンジで作る豆苗とえのきの肉巻き

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：152kcal(1人分) | 食塩相当量：0.5g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ごま	セサミン	エイジングケア	…認知症予防
えのき	食物繊維	腸内環境を整える	…生活習慣病予防
豆苗	ビタミンK	骨の形成	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚ロース薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用)	8枚 (100g)
豆苗	1/2パック (50g)
えのき	100g
酒	大さじ1/2
白炒りごま	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
ポン酢	(お好みで) 適量



作り方

- ①豆苗は根元を除いて長さを半分に切る。えのきは石突きを取り除き、長さを半分に切る。豚肉は塩・こしょうで下味をつける。
- ②豚肉を広げ、その上に①の豆苗・えのき (各1/8量) をのせて巻く。同様に残り7個作る。
- ③耐熱皿に②を並べ、酒を回しかけ、ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで約5分加熱する。
- ④器に盛り付け、白炒りごまを散らす。お好みでポン酢を添える。

パーフェクトレシピポイント

えのきは食物繊維を多く含む食材です。食物繊維は腸内環境を整え、便秘対策など、健康や美容に働きかけてくれます。

豆苗はβ-カロテンやビタミンKを多く含んでいます。ビタミンKは骨の健康に欠かせないビタミンで、吸収されたカルシウムが骨に溶け込むのを助けています。今回は、カルシウムを多く含むごまと合わせています。