

◎メニュー名：せいろでレタスの豚バラ巻き～香味ソース添え～

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（18cmせいろ1個分）	エネルギー：502kcal(1人分)	食塩相当量：1.0g(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			
レタス	β-カロテン	脳の老化防止	・・・認知症予防
しめじ	食物繊維	血中コレステロール低下	・・・生活習慣病予防
豚肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
豚バラ薄切り肉	200g
レタス	6枚
しめじ	100g
ごま油	大さじ1
＜香味ソース＞	
= A =	
長ねぎ	1/2本
しょうが	1 かけ（20 g）
にんにく	1 かけ（6g）
= B =	
しょうゆ	大さじ2
砂糖・酢	各大さじ1



作り方
①レタスは1枚ずつ折りたたむように丸め、外側から豚バラ肉をきつめに巻き付けて、長さを半分に切る。Aはみじん切りにする。
②濡らしたせいろにクッキングシートを敷き、①を敷きつめ、隙間にしめじを入れる。
③鍋に水を入れて加熱し、沸騰して蒸気が上がったなら、蒸し板、②の順にのせ蓋をし、強めの中火で7～8分加熱して蒸し上げる。
④フライパンにごま油を入れ、Aを入れ弱火で炒める。香りが出てきたらBを加え中火にし、沸騰したら火を止める。
⑤③を火からおろし、せいろごと皿にのせ、④の香味ソースを添える。

パーフェクトレシピポイント
レタスをたっぷり食べられるボリューム満点の豚バラ巻きです。香味ソースが食欲そそる味わいになっています。レタスには脳の老化防止に良いβ-カロテンをはじめ、便秘や肥満予防にも良い食物繊維が豊富。豚肉は骨の主要な材料であるたんぱく質を含んでおり、骨の健康維持に役立つほか、糖質の代謝を促すビタミンB1を豊富に含みます。しめじは血中コレステロールの低下を助ける食物繊維が含まれています。香味ソースに使用するねぎにはアリシンが含まれており、血液をサラサラにしてくれたり、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助けてくれます。