# エリンギの豚肉ロール

一人当たり栄養価：エネルギー　171kcal/たんぱく質　11.4ｇ/塩分　0.9ｇ

**エリンギは肉厚で歯ごたえが抜群、和食・洋食・中華料理など様々な料理に使える万能な食材です。腸の動きを良くする食物繊維や、体の中の余分なナトリウムを排出させるカリウムを多く含んでおり、便秘や高血圧が気になる方におすすめです。簡単レシピをお試しください。**

## 材料（ ２ 人分）

- 豚もも肉　100 グラム（薄切り６枚）
- 人参　40 グラム　（1/2本）
- エリンギ 40 グラム　（１本）

A
- ごま油　大さじ１杯
- 酢　大さじ１杯
- しょうゆ　小さじ２杯
- 砂糖　小さじ１杯

長ねぎ　１０グラム

## 作り方

1．エリンギは７㎝程度の長さに切り、縦に６等分に裂く。人参は細い棒状に切る。

2. 豚肉を広げ、エリンギと人参を等分にのせて巻く。

3.　耐熱皿に、２の巻き終わりを下にして並べ、ラップをかける。電子レンジ（600W）で約２分加熱し、火を通す。
※500W 電子レンジでは約２分半。

4. 長ねぎを細かく切り、A の調味料と混ぜ合わせ、火が通った３にかける。

福島県栄養士会