

豚肉の梅しそチーズ巻き

	材料(2人分)			
	豚ももスライス	150g		
梅干し	1/2 個			
酒	少々			
青しそ	6 枚			
チーズ	3 枚(1/2 切る)			
もやし	50g			
いんげん	6 本			
油	適量			
酒	適量			
【付け合せ】				
キャベツ	50g			
青しそ	1 枚			
ミニトマト	4 個			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	321kcal	21.4g	22.8g	0.8g



作り方

1. 梅干をたたいて、酒と合わせてのばす(ねり梅可)。
2. 豚肉に各食材をのせて巻く
3. フライパンに油ひき、2を並べて焼く。
酒を加えて蒸し焼きにする。

※好みで青しそドレッシングやマスタードで食べてもよい。