



理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	ごはん	もやしと青梗菜のナムル	ベーコンエッグ	ホットカフェオレ	みかん
昼	主食・主菜 さんまのトマトパスタ	南瓜と蓮根のグリルサラダ ほうれん草とコーンのみそバタースープ		デザート ヨーグルト	
夕	ごはん	主菜・副菜 コク旨! 長芋の豚肉ロール レシピはこちら →	副菜 きのこたっぷり豆乳スープ ひじきとごぼうのデリ風あえ		りんご

1日あたりの塩分摂取量
目標値(成人)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう!

サクサクホクホクの長いもの食感が楽しく美味しい一品。
巻くだけの簡単レシピ。お弁当のおかずにもおすすめです。

材料(4人分)

やまと豚薄切り肉12枚(300g)、長芋220g(約22cm)、
ブロッコリー80g、カット野菜サラダ(キャベツミックス)1p(120g)

調味料 米粉大さじ3~4、サラダ油大さじ1強、白炒りごま適量

【A】 醤油大さじ1・1/2、オイスターソース大さじ1・1/2、
みりん大さじ1・1/2、酒大さじ1・1/2、砂糖大さじ1・1/2

下準備

- ① 長芋は皮をむいて、5~6cm長さに切り、4つ割にする。
- ② 【A】の調味料を合わせておく。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。

作り方

- ④ 豚肉をまな板に広げて筋を切り、米粉をふり、長芋を手前に置いてクルクル巻き、巻き終わりを下にしておく。豚肉の周りにも米粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼き、全面をこんがり焼く。
- ⑥ 豚肉に火が通り、焼き色がついたら、【A】のタレを絡める。
- ⑦ 一口大に切って器に盛り、白ごまをふる。ブロッコリーとカット野菜を添える。

● 台所ワンポイント

- * 豚肉は筋を切っておくと食べやすくなります。
- * 豚肉に小麦粉をまぶしてから巻くと、剥がれにくい。また、全体に小麦粉をまぶすことで、味がよく絡みます。
- * 長芋まで火を通しすぎないことがポイント! 豚肉にしっかり火が通っていれば、大丈夫です。
- * 長芋以外にも、アスパラや茄子、エリンギやえのきなど、他の野菜でも美味しく仕上がります。



コク旨!
長芋の豚肉ロールの
栄養価(1人分)

エネルギー
315 kcal

たんぱく質
19.9 g

脂質
14.1 g

塩分
1.8 g