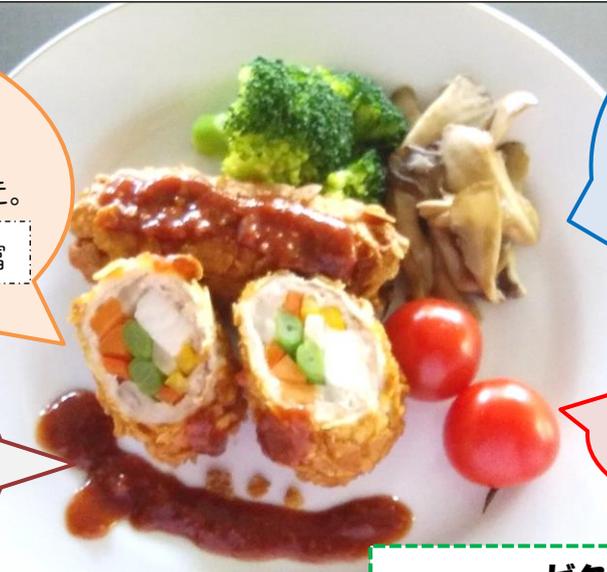




# 豚トン野菜カラフル巻き



## Point…ころも

アーモンド・コーンフレークで食感を高めました。

アーモンドは『**ビタミンE**』が豊富

## ソース

身体を温める効果のある『**生姜**』『**にんにく**』を使用しています。

全免疫システムの約70%を担う「**腸**」を元気にするために『**食物繊維**』を多く含む食品をとりいれました。  
～ごぼう・長いも～

**抗酸化作用をもつ  
ビタミンA・C・Eに注目!**

## 1人分の栄養価

エネルギー	338kcal	ビタミンA	217μg
たんぱく質	20.4g	ビタミンC	82mg
脂質	14.6g	ビタミンE	6.2mg
食塩相当量	1.9g	食物繊維	5.2g

**ビタミンカラーで食欲アップ!**  
ファイトケミカル…野菜や果物の色や香り、苦み、辛味などに含まれる成分

βカロテン (人参・かぼちゃ)	リコピン (トマト・すいか)	ルテイン (緑黄色野菜)
アントシアニン (ブルーベリー)	クロロフィル (緑色の野菜)	

## 材料(4人分)

豚もも薄切り	16枚
塩こしょう	少々
いんげん	8本
ごぼう	40g
人参	60g
長いも	70g
パプリカ(赤・黄)	各40g
小麦粉	大さじ6
卵	1個
アーモンドスライス	30g
コーンフレーク	60g
揚げ油	適宜
ウスターソース	大さじ3
ケチャップ	大さじ3
生姜	ひとかけ
にんにく	少々
砂糖	ひとつまみ
ミニトマト	8個
ブロッコリー	100g
舞茸	80g
バター	5g

## 作り方

- ① 豚肉2枚を縦長に少し重ね、塩こしょうを軽くふっておく。8組準備する。
- ② いんげんは1/2長さ切り。ごぼう、人参、長芋、パプリカは、いんげんの太さに合わせて細く切り、長さは①の幅に合わせて切る。ブロッコリー、舞茸は小房に分けておく。
- ③ 人参、いんげん、ブロッコリー、ごぼう(やわらかめに)を下茹でしておく。
- ④ ①の手前に②③(ブロッコリー・舞茸除く)を置き、クルクルとしっかりと巻き、形を整える。
- ⑤ 厚手のビニール袋にアーモンドスライスとコーンフレークを入れ、軽く叩き、細かくしておく。
- ⑥ ④に小麦粉→溶き卵→⑤の順で衣をつける。
- ⑦ フライパンにバターを溶かし、舞茸を炒め、皿にとりだしておく。
- ⑧ 揚げ油を180℃に熱し、⑥を揚げる。
- ⑨ ソースの生姜とにんにくはすりおろして、調味料と合わせておく。
- ⑩ ⑦、⑧、その他付け合わせを盛り付け、ソースをかける。

### 揚げ過ぎに注意!

野菜は加熱されているので、肉の部分に火が通る程度でOK.