

# ふきの豚肉巻き

## ◇ポイント

ふきにはポリフェノール類が多く含まれ、動脈硬化やアレルギー症状を引き起こすといわれる活性酸素を除去する「抗酸化作用」があります。

## ◇材料(4人分)

ふき	3本	つゆの素	大さじ3
豚肉	300g	料理酒	大さじ2
人参	50g	塩コショウ	適量



## ◇作り方

- ① ふきと人参は皮をむいて5cmほどの長さに切る。  
人参はスティック状にしておく。
- ② ①のふきと人参をつゆの素と料理酒で味付けしながら柔らかくなるまで煮る。
- ③ ふきと人参を豚肉で巻いてフライパンで転がすように焼きながら塩コショウで味をととのえる。
- ④ お皿に盛りつけて完成。

## ◇栄養価(1人分)

・エネルギー	318kcal
・脂質	26.6g
・たんぱく質	11.3g
・塩分	1.2g