

たべる・たんぱくプロジェクト

第5弾！たべ・たんプロジェクト 「チーズちくわの肉巻き」

●材料（2人分）

ちくわ（減塩でも可）4本 チーズ20g（スライスチーズだと1枚位） 豚スライス肉4枚 茹でどらまめ（もしくは枝豆）10粒
油大さじ1/2 焼き肉のたれ大さじ1

●作り方

- ①ちくわはチーズをはさめるように縦に切れ目を入れる。
- ②チーズを①のちくわにはさんでから、豚スライス肉で巻く。
- ③フライパンに油をしき②を並べ、さやを取ったどらまめ（もしくは枝豆）と焼く。
- ④豚肉に火が通ったら、焼き肉のたれを加えてひと煮たちさせ、豚肉と絡ませる。
- ⑤付け合わせにレタスなどのお好みの野菜と盛り付ける。

【1人分栄養価】

たんぱく質16.2g エネルギー317kcal 塩分2.8g

管理栄養士おすすめ健康レシピ



健康介護課健康推進班

TEL 33-7708



ぜひ作ってみてください♪