

ひとくちロール酢豚



材料(1人分) 109kcal,1.3単位

豚ロース(うすぎり)
40g(2~3枚相当) A
こしょう 少々
セロリー 20g(1/5本)
さrad菜(添え用) 1枚

パイナップル 15g
トマトケチャップ 7.5g
酢 7.5
こいくちしょうゆ 5g
かたくり粉 少々

つくり方

1. 豚ロースにこしょうをふり下味をつける。
2. セロリーは筋を取り除き、スティック状に切っておく。
3. 2を芯にして豚ロースを巻く。
4. テフロン加工のフライパンを熱し、油をひかずに3を焼く。
5. パイナップルをフードプロセッサーでペースト状になるまでつぶす。
6. 鍋に5とAの残りを入れひと煮立させ、水に溶いた片栗粉でとろみを付ける。
7. 6に4を絡め、食べやすい大きさに切ってさrad菜と共に盛り付ける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	109		93		4.8		6.2	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	*	0.1	1	0	0	0.07(20)	0.1	

* 計算せず