



今月の
元気めし!

「変わり肉巻」「タコの中華和え」

材料2人分

【変わり肉巻(人参とごぼう・切干大根と人参)】

1人分 347kcal 食塩相当量 1.5 g

○豚肉(しゃぶしゃぶ用) 8枚 ○ごぼう 1/2本 ○人参 1/2本
○切干大根 15g ○水 300cc ○和風だし 小さじ1

〈調味料〉

○濃口醤油 大さじ1 ○砂糖 大さじ1 ○料理酒 大さじ1 ○みりん 大さじ1

【タコと胡瓜の中華和え】 1人分 44kcal 食塩相当量 0.9 g

○タコ 60g ○胡瓜 40g ○赤ピーマン 4g ○黄ピーマン 4g

〈調味料〉

○ごま油 小さじ2 ○鶏ガラスープの素 小さじ1/2 ○濃口醤油 小さじ1/2
○塩・こしょう 適量



作り方

【変わり肉巻(人参とごぼう・切干大根と人参)】

- 1 ごぼうと人参の皮をむき、長さ7cmに切り、ごぼうは縦4等分に、人参は幅1cmの棒状をそれぞれ8本作る。
- 2 ①をだし汁(水・和風だし)で10分程度煮、水気を切り、冷ます。
- 3 切干大根を戻し、よく洗って水気を切り、4等分にする。
- 4 人参の皮をむき、20gを線切りにする。
- 5 豚肉を上下に2枚広げ、②の人参、ごぼうそれぞれ2本ずつを合わせたものを芯にして端からクルクルと巻く。
- 6 豚肉を⑤と同様に広げ、③④を中央にのせて、端からクルクルと巻く。
- 7 ⑤⑥に片栗粉をまぶしてから、フライパンに油を熱し、⑤⑥を7割程度焼、〈調味料〉を加えて絡めるようにして煮詰める。

【タコと胡瓜の中華和え】

- 1 材料を食べやすい大きさに切ってボウルに入れる。
- 2 〈調味料〉を混ぜ合わせ、①に加えて混ぜあわせる。

クイズ の答え ④イカリング揚げ 76回 ①きんぴらごぼう 56回
②ハンバーグ 36回 ③カレーライス 23回

参照：斎藤滋 「料理別咀嚼回数ガイド」 風人社 (2002)