



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

肉巻きキャベツのレンジ蒸し

●材料（4個分）

豚肉ロース薄切り……………	4枚
キャベツ（せん切り）………	60g
人参（せん切り）……………	30g
ミニトマト……………	4個
塩・こしょう……………	各少々



●作り方

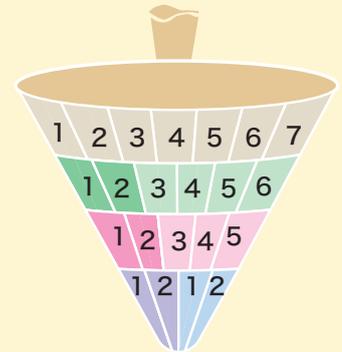
- 1 キャベツ、人参をせん切りにし、4等分にする。
- 2 豚肉を縦長に広げ、塩・こしょうをふる。その上に①のをせ、手前からくるくると巻いていく。
- 3 耐熱皿に②を並べて入れ、600Wで2分加熱する。
- 4 ③を皿に盛り、ミニトマトを添えます。
- 5 お好みでポン酢やドレッシングをつけてお召し上がりください。

●栄養成分（4個分）

エネルギー	320kcal	炭水化物	5.1g
たんぱく質	19.0g	食物繊維	2.2g
脂質	22.4g	食塩相当量	0.3g

※食塩相当量にソースは含まれていません

…… 食事バランスガイド ……



主食（ごはん、パン、麺）	0sv
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	2sv
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	2sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

一緒に活動をしてみませんか？

かさま食彩を担当している「笠間市ヘルスリーダーの会」は、地域の方に"食"を中心とした健康づくりを進めるボランティア団体として活動しています。一緒に活動をしてくれる方を募集しています。興味のある方、ご連絡をお待ちしております。

ヘルスリーダーの会とは

詳しくは、右の二次元コードからご覧ください。



ヘルスリーダーの会とは