

電子レンジでできる料理

入賞

レンジでレタスロール

●セールスポイント【応募者：吉武滯さん】

レタスと豚肉を巻いただけですぐにできるところ。

エネルギー

260kcal

たんぱく質

9.5g

脂質

21.0g

食塩相当量

0.7g



食事バランスガイドで
見てみると…



(副菜:2つ【sv】)
(主菜:1つ【sv】)

ワンポイントアドバイス

★豚肉は薄切りの方が食感もよく、加熱もしやすいです。

味付けは、おろしポン酢のほか柚子胡椒などお好きな味付けでお召し上がりください。