

料理レシピ

材料(1人分)

レタスの葉…大2枚
薄切り豚肉…4枚(60g)
酒…大さじ1/2

大根おろし…50g
ポン酢しょうゆ…小さじ2

作り方

- ①レタスを洗い、水分は抜き取らずに2枚のレタスをまな板の上に置き手で押さえて平らにする。
- ②大根をすりおろして、ポン酢と合わせる。
- ③レタスの上に豚肉を置き、はみだした両側のレタスを切る。
- ④切ったレタスを豚肉の上に置く。
- ⑤手前からクルクルと巻く。
- ⑥耐熱皿にレタスロールを置き、酒を回しかけて、レンジで3分程加熱する。

食事バランスガイド

主食

ごはん、パン、麺などで、主にエネルギー源となります。コンビニのおにぎり1個のごはんが100g程度で、主食1つ【1sv】です。

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻料理などで、ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となります。主材料が約70gで、副菜1つ【1sv】です。

主菜

魚、肉、卵、大豆などで、たんぱく質の供給源となります。たんぱく質約6gで、主菜1つ【1sv】です。材料の重量ではないのでわかりにくいですが、卵1個や納豆1パックが主菜1つになります。

牛乳・乳製品

牛乳や乳製品などで、カルシウムの供給源となります。カルシウムが約100mgで、牛乳・乳製品1つ【1sv】です。

果物

果物などで、ビタミンCやカリウムの供給源となります。主材料が約100gで、果物1つ【1sv】です。



ため蔵の祖父
ため作さん