

ニンジンの豚肉巻き（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 **12**分

[1人分：103kcal／食塩相当量：0.4g]

甘くジューシーな味わい！

豚肉の脂がビタミンの吸収を高め、免疫力もアップ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.3g ●脂質：2.7g ●炭水化物：14.6g ●注目したい栄養素：カロテン、カリウム、ビタミンB1



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

ニンジン	720g	[60g]
豚バラ肉（半分の長さに切る）	240g	[20g]
塩	2.4g	[0.2g]
パセリ（みじん切り）	6g	[0.5g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	5分	100℃	—
2	コンビ	100%	7分	220℃	—

下ごしらえ

- ・ニンジンは半分の長さに切り、先は縦半分に、元は十字に切る。

作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1をプラスチックで冷やす。
3. 2に豚バラ肉を巻き付けて塩を振り、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 皿に盛り、パセリを散らす。



調理ポイント ◆ニンジンの太さによって加熱時間を調節すること。