



【ローリング焼き】

いんげん



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
248	15.4	6.0	1.6	1.6

材料 (2人分)	作り方
冷凍フライドポテト…50g 冷凍いんげん…50g 豚肉 (薄切り) …100g 焼き肉のたれ…大さじ2 水…大さじ1 ※味付けはめんつゆや 塩こしょうでも◎	<ol style="list-style-type: none"> ① 豚肉の上に冷凍フライドポテトと冷凍いんげんを3~4本ずつ置き、くるくる巻く。 ② ①の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、ふたをして火をつける。 ③ 肉が白くなったら裏返し、焼き肉のたれと水を合わせたものを入れ、煮からめる。
	ポイント! 冷凍野菜は使いやすい大きさにカットされているので、下処理なし。肉のうまみで野菜がおいしく食べられます。