

## 材料(4人分)

- 豚ロース肉(薄切り) …… 240g
- 塩 …… 1.6g (小さじ1/4)
- こしょう …… 少々
- 大葉 …… 8g (8枚)
- 米粉 …… 8g (大さじ1弱)
- 水 …… 56g (大さじ3・2/3強)
- 米粉 …… 32g (大さじ3・1/2強)
- パン粉 …… 24g (1/2カップ強)
- 揚げ油 …… 適量
- ケチャップ …… 16g (大さじ1弱)
- 濃口しょうゆ …… 8g (小さじ1・1/3)

## 作り方

- ①豚ロース肉は、塩・こしょうをふり、大葉をのせ、端から巻く。
- ②①に米粉・水溶き米粉・パン粉の順で衣をまぶす。
- ③フライパンの底から1cmほどの高さまで油を注いで熱し、②を入れる。返しながらから5分ほど揚げ、油を切る。
- ④③を半分に斜めに切り、器に盛り、Aを混ぜ合わせてかける。

★1人分 エネルギー134kcal  
たんぱく質5.8g、食塩相当量0.4g

うま塩とは？

うま “旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」  
うま 塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として  
うま 普及する取組を行っています。

## POINT

薄切りのお肉を巻いて厚みを出すことで、ジューシーに仕上がります。  
米粉は小麦粉で代用できます。



ごはんのおかずにはもちろん、お弁当にもぴったりです。米粉を使うと衣がカリッとした食感になります。

問い合わせ／健康増進課 保健係 (和楽1階) ☎23-4500

ほかにも！

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

食推さんの！

うま塩レシピ

豚肉のミルフィーユかつ

