



お弁当の主役になれるちゃう簡単レシピ

ナスの肉巻き

【材料】 2人前

ナス	1本(90g)
豚バラ肉	4枚(110g)
スライスチーズ	1枚(16g)
ごま油	小さじ1
薄力粉	15g
レモン汁	3g

料理酒	大さじ1
にんにく(チューブ)	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
レモン汁	2g

このレシピのポイント

夏が旬のナスを使った簡単レシピです。ナスに含まれているカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出する作用があり、塩分の摂りすぎを調節するのに役立ちます。

またレモン汁を加えることでさっぱりとした風味になり、夏バテで食欲不振になりがちな時期でもしっかりエネルギー補給ができます！

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 0.5g カロリー 332kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	9.1g	食物繊維	1.2g
脂質	28.5g	ビタミンB ₁	0.29mg
炭水化物	7.6g	カリウム	242mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ナスはヘタを取り、半分に切ってからくし形切りにし、電子レンジで40秒ほど(600W)加熱する。
- ②スライスチーズは8等分に切り、豚バラ肉は約10cm幅に切る。
- ③ナスの裏の方にスライスチーズを一切れのせ、豚バラ肉を巻き付け、表面に小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにごま油をひき、ナスの皮の方を下にして中火で約2分焼いた後、豚バラ肉に火が通るように全体をよく焼く。
- ⑤Aを混ぜて④に回しかけ、からめる。
- ⑥最後にお好みでレモン汁をかけて、盛り付ければ出来上がり。

チーズ作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科