



～夏の暑さにも負けず～

旨ダレ豚キャベツ巻き

【材料】 2人前

※写真は1人分

豚バラ肉	100g
キャベツ	1/4個(80g)
白ねぎ	8g
みょうが	2個(12g)
玉ねぎ	1/2個(110g)
にら	12g

A	白ごま	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ3
	酢	大さじ1
	しょうが(チューブ)	4g
	にんにく(チューブ)	4g

こしょう	0.2g
酒	大さじ1

このレシピのポイント

夏バテで食欲が湧かない、火を使って料理をしたくない、そんな時におすすめです。

この料理はみょうががアクセントとなっており、みょうがの香り成分である α (アルファ) ピネンには胃液の分泌を促し食欲を増進させる作用があるとされています。

🕒 調理時間 25分 食塩相当量 2.6g カロリー 287kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	10.4g	食物繊維	2.9g
脂質	21.9g	カルシウム	136.5mg
炭水化物	9.8g	ビタミンB ₁	0.4mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①キャベツを千切りにして水に3分ほどさらし、水を切る。白ねぎは小口切り、みょうが、玉ねぎ、にらをみじん切りにして全て5分ほど水にさらし、水を切る。
- ②ボウルにキャベツ以外の①の野菜とAを入れて混ぜ合わせる。
- ③豚バラ肉にこしょうを振り、①のキャベツを適量のせて巻く。巻き終わりを下にして耐熱皿にのせ、酒を回しかける。ラップを軽くかけて電子レンジで10～15分(600W)加熱する。
- ④皿に③を盛りつけ、②をかけて完成。

ポークキャベリ工作 (経済学部)

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科