**しょうがとねぎの豚肉ロール**

**しょうがを野菜のように楽しめるおかずです。**

**豚肉には良質なたんぱく質やビタミンB1が豊富。**

**しょうが、青ねぎとトリプルで免疫力を高めてくれます。**

**血行促進、疲労回復、貧血防止にも。**

【材料】（2人分）

┏豚ロース薄切り肉　10枚・150ｇ

┗塩・こしょう　　　各少々

しょうが　　　　　　2かけ

ねぎ　　　　　　　　1本

サラダ油　　　　　　大さじ1/2

＊たれ

┏ごま油　　　　　　大さじ1

┗塩　　　　　　　　小さじ1/2

【下準備】

1. しょうがは皮をむいて千切りにする。
2. ねぎは長さ5ｃｍの白髪ねぎにする。
3. たれの材料を混ぜて、小皿に盛る。

【作り方】

1. 豚肉は1枚ずつ広げ、塩・こしょうをふる。
2. 豚肉の上にしょうが、ねぎを1/10量ずつをのせて、きつく巻き上げる。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べて焼きつける。箸で転がしながら、全体に焼き色がつくまで4～5分焼く。
4. 器に盛り、たれをつけていただく。

◆1人分･･･エネルギー290kcal、たんぱく質14.8ｇ、脂質22.9ｇ、炭水化物3.8ｇ、食物繊維1.1g、塩分1.6ｇ