



レンジで簡単 豚肉と2種の野菜の梅しそ巻き

材料 4人分 (もやし巻き&人参巻き)

豚もも薄切り肉	280g
大葉	20枚
もやし	160g
人参	小1本(約140g)
梅干し	20g

下準備

大葉はすべて軸を除き、2枚は飾り用の千切りにする。
人参は10cmの千切りに切る。
梅干しは、細かく刻んでたたく。

作り方

1. 豚肉の上に大葉をのせ、梅干しを小さじ1/4ずつ広げる。
2. (もやし巻き)1.にもやしをのせ手前から巻く。
(人参巻き)1.に人参をのせ手前から巻く。
3. 耐熱容器にのせ電子レンジで加熱する(500W約4分~)。
4. お皿に盛り付け、千切りの大葉をのせる。

近江八幡市
健康推進課



(株)ABC Cooking Studioより派遣
地域活性化起業人レシピ

農と食からはじまるオーガニックなまちづくりを
推進しています

詳細は、こちら▶

