

今月のオススメレシピ

2021.6
第87回
担当: 呂本

第87回のテーマ「旬の食材を使ったさっぱりレシピ」

梅雨の時期になり、むし暑い日が続いていますね。
今回は旬の大葉・いんげんを使ったさっぱりレシピをご提案します！

いんげん和大葉のロールカツ

材料(2人分)

いんげん…10本 油…100ml(鍋底が隠れる位)
豚の薄切り肉…8枚 大根おろし…200g
大葉…8枚 梅干し(果肉)…1個分
薄力粉…大さじ3 だししょうゆ…小さじ1
溶き卵…1個分
パン粉…大さじ3



ポン酢や白だし、
めんつゆでも
美味しく頂けます

調理時間:約30分

作り方



- ①いんげんは筋を取り、600wの電子レンジで1分加熱した後、10cm程の長さに切ります。
- ②豚の薄切り肉を広げて大葉を1枚重ね、①のいんげんを2~3本芯にし、きつく巻きます。残りの豚の薄切り肉も同様に巻いていきます。
- ③②に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につけ、熱した油できつね色になるまで揚げ焼きにします。
- ④水気を軽く絞った大根おろし、梅干し、だししょうゆを混ぜ合わせロールカツに添えて完成です。

栄養成分(1人分)
エネルギー:386kcal
たんぱく質:14.4g
脂質:23.3g
炭水化物:27.4g
食塩相当量:1.3g

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

今が旬のいんげんには皮膚や粘膜を強くする働きがあるβ-カロテン、骨の形成や出血を止めるのに役立つビタミンK、食べ物からエネルギーを作り出すのに必要なビタミンB群などが豊富に含まれています。
β-カロテンやビタミンKは油と一緒に食べると吸収が良くなるので、揚げたり、油で炒めたりして食べるのがおすすめです。