

# 今月のオススメレシピ

2023.6  
第111回  
担当:山崎

## 第111回のテーマ 「旬の大葉といんげんを使ったレシピ」

6月になり暑くなってきましたね。今回は旬の野菜を使ったさっぱりとしたレシピを紹介します。

### 大葉といんげんのビーフロールかつ



#### 材料(2人分)

- いんげん：28g(約8本)
  - 牛バラ肉：100g
  - 塩：少々(約1g)
  - こしょう：少々
  - 大葉：6枚
  - 薄力粉：大さじ3
  - 溶き卵：1個
  - 水：25cc
  - パン粉：適量
  - 油：適量(フライパンの底が1~2cm埋まるくらい)
- 大根：1-2cm(約50g)
  - みりん：小さじ1
  - しょうゆ：大さじ1
  - 砂糖：小さじ1/2
  - 酢：小さじ1



#### 栄養成分(1人分)

エネルギー：290kcal  
たんぱく質：14.2g  
脂質：22.3g  
炭水化物：24.1g  
食塩相当量：1.2g



#### 作り方

調理時間 約45分

- ①いんげんはヘタと筋を取る。巻きやすい大きさに切って茹でておく。
- ②牛バラ肉に塩とこしょうを振り、大葉、①を乗せて巻く。
- ③②に☆を合わせたバター液、パン粉をつける。
- ④フライパンに油を敷き、170-180℃で揚げ焼きにする。
- ⑤大根をおろし、水気をきり、★と混ぜておく。
- ⑥④に火が通ったらフライパンから取り出し、盛り付ける。
- ⑦⑤で作ったおろしだれをお好みの量かけたら完成。

### 管理栄養士のワンポイントアドバイス

いんげんにはβ-カロテンやビタミンB1・B2など免疫力を高めてくれたり、疲労回復に役立つ成分が多く含まれています。大葉にはビタミンB群が多く含まれており、体の調子を整えてくれる働きがあるので、積極的に摂りたい食材です。旬の食材を食べて元気に夏を過ごしましょう。