

# たけのこの肉巻き



3歳以上  
向き

1切あたりの栄養価

(大人用) カロリー：37kcal 塩分：0.1g



：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が  
目標とされています。

## One point

今回は圧力鍋で蒸していますが、通常の蒸し器でも問題なく仕上がります。ただし、蒸し時間は若干長くしないと中まで火が通らないので調整してみてください。また、タレは蒸した際に出た肉汁を加えるとより美味しく仕上がります。

材料(大人2人分+子ども1人分)

たけのこ	40g	A	淡口醤油	大さじ1/2
にんじん	1/3本		みりん	大さじ1/2
インゲン	5本		酒	大さじ1/2
鶏もも肉	1枚			
塩	少々			
こしょう	少々			

## つくり方

1. にんじん、インゲンは水洗いする。にんじん、たけのこは棒状に、インゲンは1/2程度に切る。鶏肉は観音開きし、棒でたたいてのばし、塩、こしょうを両面にふっておく。  
※今回は鶏肉を1/2カットしていますが、1枚でも問題ありません。鶏肉のサイズに合わせて野菜を切ってください。



2. 肉ににんじん、インゲン、たけのこを巻き付けたら、爪楊枝でとめて圧力鍋で蒸す。(7分圧力をかけ、そのあと5分余熱が目安)



3. 耐熱皿にAを入れて混ぜたら電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。



4. 肉に火が通ったら粗熱をとり、落ち着いたら輪切りにして盛りつける。そこに3)をかければ出来上がり。

