



# おやこでかんたんクッキング ～とんとんおにぎり～

前橋市健康増進課

## 【材料】4人分

ごはん	400 g
豚肩ロース薄切り肉	8 枚
サラダ油	小さじ2
A	砂糖 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1・1/2
	みりん 大さじ1
白いりごま	少々
サンチュ	4 枚

## 管理栄養士からの



### ワンポイントアドバイス

- 前橋と言えば、豚肉！！豚肉を使った美味しいおにぎりです。
- サンチュも一緒に巻いて食べると◎
- やさいをたっぷり使ったスープや牛乳・乳製品をプラスするとより栄養バランスがよくなります。

## 【作り方】

- ① ご飯は50gずつ俵形ににぎり、それぞれ豚肉で巻く。
- ② フライパンに油を薄くひいて熱し、①の巻き終わりを下にして並べいれ、ときどき転がして焼きつけながら肉に火を通す。
- ③ 焼き色がついたらAを加えてからめる。
- ④ 皿にサンチュと肉巻きを盛り、上に白ごまを飾る。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
365	13.6	13.8	46.6	15	1.0
kcal	g	g	g	mg	g