

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



ひと工夫でオシャレごはん！ 豚肉と茄子のくるくる巻き



1人分 栄養価

- ・エネルギー 395kcal
- ・たんぱく質 27.4g
- ・脂質 27.5g
- ・炭水化物 6.9g
- ・食塩相当量 2.0g

材 料 (2人分)

- ・豚肉 150g
- ・茄子 1本
- ・スライスチーズ 5枚
- ・ポン酢 適量

※豚肉は、豚バラ・豚ロースなど
お好みのお肉をお使いください。

作 り 方

- ① オーブンは250℃で予熱をしておく。
- ② ナスはヘタを取り、スライサーで薄く切る。
その時、スライスしたナスは水にさらす。
- ③ 豚肉を広げて塩こしょうをし、水気を切った
ナスをおいてくるくと巻く。
- ④ 250℃のオーブンで15分焼いたら出来上
がり♪
- ⑤ 器に盛り付け、ポン酢をつけてお召し上がり
ください。



チェック
ポイント

- ① 茄子は薄くスライスするのがポ
イント
- ② 肉の巻き終わりの部分にナスを
置かないようにして、肉で閉じ目
を閉じるようにすると加熱後に
開きにくくなる



アレンジ
ポイント

- ① 大葉や豆苗など、アクセントと一緒に巻
いても美味しくできます！

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪