

## 畜産料理レシピ④

# 畜産おべんとう

〈2人分の材料〉

豚薄切り肉 200g

じゃがいも 160g

人参 20g

玉ねぎ 20g

塩・胡椒 少々

サラダ油 小2

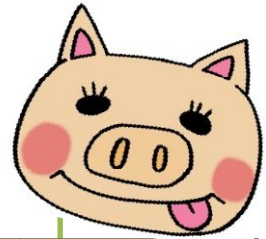
中濃ソース 大2

トマトケチャップ 大1

レタス 適量

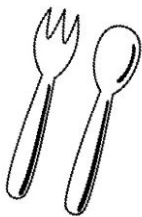
### 豚巻きポテト

1. 豚肉を広げて塩・胡椒をふっておく。
2. じゃがいもは電子レンジで加熱し、皮をむき、塩・胡椒をふる。
3. 人参、玉ねぎをみじん切りにして、じゃがいもに混ぜ込む。
4. 3を3等分し、豚肉で巻く。
5. フライパンに油を熱し、中火で両面焼く。
6. ソース、醤油、水を混ぜ合わせ、まわりにからめる。
7. 適宜切って、レタスと一緒に詰める。



一緒に詰めたおかず

- ♡ ほうれん草ときのこの和えもの
- ♡ 即席甘酢漬
- ♡ ミニトマト



〈2人分の材料〉

精白米 160g

A) 卵 1個

牛乳 120cc

塩・胡椒・パセリ 少々

水 120cc

サラダ油 適量

### ミルクごはん

1. 米をとぎ、水、牛乳を加えて30分間つけておく。
2. 炊飯する。
3. (炒り卵を作る) 卵を溶き、塩・胡椒で調味し、油を熱したフライパンで卵を炒る。

献立・料理作成：山口県立大学看護栄養学部栄養学科  
お弁当の日プロジェクトチーム