



からだに  
ごちそう!



# 豚肉の小松菜& チーズ巻き



栄養成分量（1人分あたり）  
エネルギー：282kcal  
たんぱく質：16.6g  
カルシウム：34.2mg



## レシピ担当者より

小松菜は、カルシウムを多く含む野菜の代表格。

様々な料理に使用して、骨粗しょう症予防!

カルシウムの多い食材である小松菜×チーズの一品です。骨のためには、カルシウムの定着を助けるビタミンKを一緒にとると効果的。小松菜やブロッコリーに豊富です。



## 材料（2人分）

- ・豚ロース肉（スライス） 4枚
  - ・小松菜 1/3束（100g）
  - ・スライスチーズ 4枚
  - ・薄力粉 大さじ1
  - ・サラダ油 適量
- 【付け合わせ】
- ・キャベツ 2枚
  - ・ブロッコリー 6房
  - ・スライスレモン 2枚



## つくりかた



### 1. 野菜の下処理をする

小松菜…さっと茹でて水気を絞り、  
4等分（豚肉の幅と同程度）に切る。  
キャベツ…千切りにする。  
ブロッコリー…茹でる。

### 2. 豚肉の下処理をする

豚肉は筋切りをし、チーズと同じ大きさになるように軽く叩いてのばす。

### 3. 豚肉巻きを作る

豚肉に、チーズ、小松菜の順にのせて巻く。

### 4. 仕上げる

フライパンに油を熱し、豚肉巻きを中まで火が通るよう焼く。  
皿に、付け合わせとともに彩りよく盛り付ける。



医療保健課公式Instagramで

からだに  
ごちそう!



# 健康レシピ

をチェックしよう!

地域で活動する栄養士さんたちが考えた、からだにうれしいレシピをお届け

**東広島市 健康レシピ**  
からだに  
ごちそう!

## 豚肉のカリカリ焼き ～彩りソース添え～

**材料 (2人分)**

- ・豚もも肉 (生姜焼き用の厚さのもの) 120g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・新玉ねぎ (玉ねぎ) 小1/4個
- ・にんじん 1~2cm (10g)
- ・アスパラガス 1/2本

**【A】**

- ・酒 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・しょうが汁 小さじ2

**【B】**

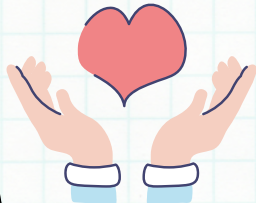
- ・リンゴ酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・洋こしょう 少々

**つくりかた**

1. 豚肉の下処理をする  
豚肉は脂身を 除いて食べやすい大きさに切る。  
材料【A】をもみこみ、片栗粉をまぶして10分程度おく。
2. 野菜の下処理をする  
新玉ねぎ…うす切り にんじん、アスパラガス…筋を取って
3. 野菜ソースを作る  
ポウルに【B】を入れて混ぜ合わせ、  
下処理をした新玉ねぎ・にんじん
4. 仕上げる  
フライパンに油を熱し、下処理  
皿に盛り付ける。野菜ソース  
混ぜ、焼いた豚肉の上にか  
アスパラガスは食感や鮮やか  
のがポイントです

**栄養成分量 (1人分あたり)**  
エネルギー: 215kcal  
たんぱく質: 14.1g  
食塩相当量: 0.5g

**レシピ担当者より**  
酢の酸味や、素材本来のうま味を生かせば、  
塩は控えめでも、おいしさアップ!  
豚肉の脂身をカットした、ヘルシーな一品です。  
リンゴ酢の酸味や野菜の甘みを生かしたソースで、  
減塩とは思えない満足感に仕上げました。



フォローすると更新レシピを  
すぐにチェックできます♪



かんたん!  
おいしい!  
家族で健康に!



東広島市食育推進キャラクター  
じゃがじゃが・かっきー

レシピはこちらから

東広島市 医療保健課 (令和8年4月作成)

HGH.CITY.KENKOU

印刷したい方は  
市ホームページへ