



そうざい じ ば さんぶつ コンビニ総菜×地場産物

スイーツを使った主食を考えてみました。冷めてもおいしいので、お弁当や夜食にいかがですか。

にくま 肉巻きみたらし

《材料》 2人分

- みたらし（コンビニ） 4本
- さやえんどう 12本
- 豚肉（平切り） 8枚
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 酒 大さじ1/2



《作り方》

- ① さやえんどうは筋を取り、600wの電子レンジで20秒程度加熱しておく。
- ② 豚肉は分量のしょうゆと酒をよくもみ込んで5分ほどおく。
- ③ みたらしの上にさやえんどうを並べ、②の豚肉を全体に巻いていく。
- ④ 耐熱皿に③を乗せて、600wの電子レンジで1分30秒程度加熱する。

☆ 豚肉は目安です。1本に1枚で巻けるようなら4枚で結構です。加熱時間も調整してください。

* 大根おろしを添えると、さっぱりしておいしいです。コンビニのみたらしは甘みが強いので、お好みでしょうゆの分量を増やしてください。

* チーズが好きな人は、粉チーズを振ったり、とろけるチーズを乗せてください。
給食がないですが、みなさん牛乳を飲んでいますか。牛乳や乳製品を積極的に取り入れてもらいたいと思います。

* 5月が旬のさやえんどうは、グリンピースと同じ種類の植物です。低カロリーの野菜ですが、ビタミンCをたくさん含んでいます。ビタミンCには、疲れをとったり、抵抗力を高める働きもあるので、しっかり食べましょう。