



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

胃にやさしい！ 長芋の豚肉巻き



【1人分】

エネルギー	303kcal	たんぱく質	16.3g
脂質	20.6g	炭水化物	13.2g
食塩相当量	1.0g		



人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

12月はイベントが多く、普段の生活と違うことで、体が疲れたり、暴飲暴食で気づかないうちに胃が荒れてしまうことはないでしょうか？

気温の変化でも胃の働きが低下しやすい時期です。そんな時に、胃にやさしい料理で家族を労わるのはどうでしょうか。胃にやさしい長芋を使った料理です。

長芋を大きめにカットして豚肉を巻き付けサッと焼き、味付けするのですが、長芋は半生くらいの火加減の方が栄養的にも、食感にも良いです。長芋には消化酵素が多く含まれ、胃の粘膜を保護する成分も含まれます。弱った胃腸を助ける働きがあります。特に火を通し過ぎない方が酵素の働きが活かせるのでおすすめです。

また、長芋には血糖値の上昇を防ぐ、レジスタントスターチが多く含まれます。芋でありながらも血糖値を気にする方におすすめの食材です。

【材料】(2人分)

・長芋	5cm (100g)	
・豚ロース薄切り	150g	
A	・醤油	小さじ2
	・みりん	小さじ2
	・砂糖	小さじ1
	こしょう	少々
	小麦粉	大さじ1
	サラダ油	大さじ1
	白いりごま	適量

【作り方】

- ① 長芋は皮をむき、長さ5cm、厚さ1.5cmの拍子木切りにする。
- ② Aは混ぜる。
- ③ 豚肉を広げ、①を芯にして巻き、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を入れて中火にし、③を入れ、表面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 油をペーパーで拭き取ったら、Aを加えて煮詰めながらからめ、器に盛る。白ごまをお好みで散らす。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

