

# キャベツの豚肉巻き なすとオクラの揚げ浸し



## キャベツの豚肉巻き

### ★材料(2人前)

豚肉ももスライス	180g
キャベツ	160g
スライスチーズ	2枚
片栗粉	15g
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	8g
プチトマト	4個

### 栄養成分(1人前)

カロリー	312kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	18.5g
炭水化物	10.7g
塩分	1.1g

## なすとオクラの揚げ浸し

### ★材料(2人前)

なす	1本
オクラ	4本
プチトマト	2個
サラダ油	20g
めんつゆ(ストレート)	30cc
鰹節	適量

### 栄養成分(1人前)

カロリー	127kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	10.1g
炭水化物	8.1g
塩分	0.5g

# 調理のポイント

## キャベツの豚肉巻き

☆☆ **ビタミンを豊富にとる事で**  
**暑い夏場を乗り切ろう！** ☆☆

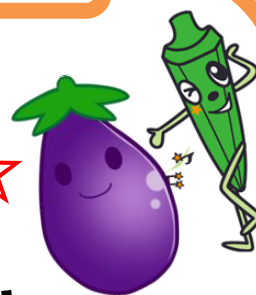


豚肉はビタミンB1が他のお肉に比べ10倍多く含まれており、疲労回復を促進し夏バテ対策にオススメ！

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれており、日焼けの予防と焼けた肌の修復効果があります。

## なすとオクラの揚げ浸し

☆☆ **旬の野菜を摂り**  
**体調を整えよう！！** ☆☆



夏野菜は水分が多く身体を冷やす効果があり、カリウムも多く、血圧を下げる働きがあります。

麺つゆは醤油に比べ、塩分が1/5と少ないため、減塩に適した調味料です。

※病院のホームページでこのレシピの動画がご覧になれます！