

毎月19日は食育の日

4月号レシピ

シャキシャキ！スプラウトの豚肉包み



🔥 エネルギー
334kcal

🧂 食塩
1.0g

材料（1人分）

- ・スプラウト … 1パック
- ・豚肉(薄切り) … 100g
- ・醤油 … 小さじ1
- ・みりん … 小さじ1

作り方

1. 豚肉を焼き、醤油とみりんで味付け
2. お皿に豚肉、スプラウトを盛り付ける
3. 豚肉の上にスプラウトをのせ、箸でたたんで食べる

管理栄養士のひとこと

他にも、生姜やみょうがの千切りを包んでも美味しいです♪
スプラウトは生で食べることで栄養を余すことなく摂取できます！