

がん予防食レシピ

豚肉のレタス巻き

♪材料♪

・豚肉ロース	10枚
・レタス	5~6枚
☆醤油	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	小さじ1
☆酒	大さじ2
☆水	大さじ2
☆しょうが	適量
☆水溶き片栗粉	適量



♪作り方♪

- ①豚肉に塩・こしょうで下味をつける。レタスは千切りにする。
- ②レタスを豚肉に巻く。
- ③フランパンに油を引き、②を焼く。
- ④焼き上がったら、一旦火を止め☆を全部入れ、少し煮詰める。
煮詰まったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

一口メモ

レタスは、生で食べる場合が多いので、栄養の残存率は高いが、加熱するとカサが減り、栄養分をたっぷり摂ることができる。さらに、油と調理するとがん予防に効果があるカロチンやビタミンEの吸収がよくなる。

