

# つるむらさきの肉巻き炒め(主菜)



1人当たりの栄養価      293kcal  
食塩 1.0g

ツルムラサキはカロテン、ビタミンC、カリウム、鉄分、カルシウムなどが豊富に含まれています。風味に独特のクセがありますが、ゆでたり炒めたりすると食べやすくなります。独特のぬめりはムチンという成分で、胃腸の粘膜の保護、消化吸収促進作用もあり、夏バテ解消の強い味方です。

## 材料 (3人分)

ツルムラサキ 5株、豚ロース肉薄切り 210g (6枚)、片栗粉小さじ2、にんにく1かけ、塩・こしょう少々、ごま油小さじ2、酒大さじ1、しょうゆ小さじ2

## 作り方

- ① ツルムラサキを塩少々入れた熱湯でさっとゆで、水分をきって2分の1の長さに切る。
- ② 切ったツルムラサキを6等分にし、豚肉を広げて巻く。
- ③ ②に塩・こしょうを振り、軽く片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに輪切りにしたにんにくとごま油を入れ、熱し、③を並べ転がしながら焼き色をつける。
- ⑤ 酒を振りかけ、ふたをして蒸し焼きにする。仕上げにしょうゆを入れ絡め、全体に火が通ったら取り出し、食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

※上記の情報は、広報しろい 2014年9月1日号にて紹介したレシピです。