

チカラ

# えのきだけの力



低カロリーで食物繊維も豊富、  
ビタミンB1、B2なども含み、  
ダイエットや便秘予防、生活習  
慣病の予防、美肌にも効果があ  
るといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



レンジでかんたん!えのきの豚肉巻きサラダ

調理時間  
10分

1人分  
205kcal

# レンジでかんたん!えのきの豚肉巻きサラダ

調理時間

10分

1人分

205kcal

## 【材料/2人前】

えのきだけ……………1パック  
豚ロース肉(薄切り)……………6枚  
レタス……………1枚  
プチトマト……………2個  
キューピー すりおろしオニオン  
ドレッシング……………適量

## 【作り方】

- ①えのきだけは石づきを取り、ほぐす。豚ロース肉を広げて、えのきだけをのせて巻く。同様に5個作る。
- ②器にぬらして軽くしぼったクッキングペーパーを敷いて①を並べる。その上にも同様のクッキングペーパーを材料がかくれるようにかけて、レンジ(500W)で約5分加熱する。
- ③②のクッキングペーパーを全て取り除いた後、再度盛りつけ、「キューピー すりおろしオニオンドレッシング」をかける。プチトマトと食べやすい大きさにちぎり冷水にさらして水気をきったレタスを飾る。