

うま! ラク! ヘルシー!  
**満福レシピ**

特設サイトは  
 こちら



**はかたもち豚の万能ねぎ巻き**

～自宅で食べる居酒屋メニュー～



この料理の  
**ポイント**

- 白ねぎを上回る
- 栄養素! 博多万能
- ねぎをたっぷり
- 使った野菜巻き

**材料 (1人分)**

博多万能ねぎ…………… 25g  
 はかたもち豚(もも薄切り) …… 70g  
 こしょう …………… 少々  
 焼きのり …………… 半枚(1.5g)  
 薄力粉 …………… 1g  
 油 …………… 小さじ1(4g)

A 濃口しょうゆ …… 小さじ2/3(4g)  
 みりん…………… 小さじ1/2(3g)  
 酒 …………… 小さじ2/5(2g)  
 おろししょうが …………… 0.5g  
 大葉(青しそ) …………… 1枚

**栄養価**

エネルギー …… 183kcal  
 たんぱく質 …… 13.0g  
 脂質 …………… 10.6g  
 炭水化物 …… 7.1g  
 食塩相当量 …… 0.7g

**作り方**

- ① ねぎを10cm程度の長さに切る。
- ② ラップの上に豚肉を並べ、こしょうを振る。豚肉の上のにりをひろげ、ねぎを置く。
- ③ ラップを使ってのり巻きの要領で②を巻く。薄力粉を薄くまぶし、食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油を引き、③の巻き終わりを下にして焼く。少しずつ回して全体に焼き色を付ける。
- ⑤ 全体的に焼き色が付いたら、混ぜ合わせたAを回しかけて煮詰める。
- ⑥ 大葉を載せた皿に盛る。

**博多万能ねぎ**

万能といわれる通り、"生でよし"  
 "煮てよし" "葉味によし"。  
 どんな料理にも合う万能野菜。

**はかたもち豚**

きめが細かく、適度な  
 サシもあり、柔らかく  
 ジューシーな豚肉。

☎健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

**福岡県の情報はここから!!**

テレビ番組

優&舞の知っトク!ふくおか



※4月からは放送時間が11:35に変わります

YouTubeチャンネル「ふくおかインターネットテレビ」

ふかぼりっ!福岡県



余箇健のハイコレ!



チャンネル  
 TOPページ

SNSアカウント



**福岡県だより 点字版・録音版**

送付をご希望の人は県民情報広報課までご連絡ください。  
 ☎092-643-3102 ☎092-632-5331

福岡県だより  
 過去号はこちら

