

今日から始める
生活習慣病予防のための

健康 時短 お手軽レシピ

health & time saving easy recipe



エネルギー
345kcal

塩分
1.4g

今月の料理 簡単ヘルシーで腸から健康に！キャベツとえのきの豚肉巻き

材料(1人分)

豚ロース薄切り肉…… 6枚(120g) (A)砂糖 …… 小さじ1/2
キャベツ …… 大1枚(50g) (A)みそ …… 小さじ1
(カットキャベツでもOK) (A)ポン酢 …… 小さじ1
えのきたけ …… 1/4袋(50g)
塩こしょう …… 少々

調理時間

15
min

お手軽ポイント



1

キャベツは千切り、
えのきたけは長さを
半分に切る。

千切りにんじん、ねぎ、水菜など
お好みの野菜でアレンジOK



2

豚肉を広げ、
塩・こしょうをふる。
3枚にキャベツを、
3枚にえのきたけをのせ、
手前からくるくる巻く。



3

巻き終わりを下にして
耐熱皿に並べ、
ふんわりとラップをかけて
電子レンジ(600w)で
3分30秒加熱する。
※火の通りが足りなければ
30秒ずつ追加してください



4

耐熱容器に(A)を混ぜ、
ふんわりとラップをかけ、
電子レンジ(600w)で
10～15秒加熱する。
さっと混ぜて、肉巻きにかける。

完成!

栄養 ポイント

- ✓ キャベツやきのこの食物繊維が腸活をサポート
- ✓ 発酵食品のみそが腸内細菌のバランスを整える
- ✓ 肉の種類はバラ→ロースにすることで脂質を約1/2に
- ✓ タレはしょうゆ→ポン酢にすることで塩分を約1/3に

時短 ポイント

- ✓ レンジ調理で火を使わず短時間で仕上がる
- ✓ キャベツやえのきは火の通りが早く、下茹で不要
- ✓ キャベツは千切りにすることでより加熱時間が短縮



レシピ作成 板垣 好恵

管理栄養士 / 料理家 / 食育アドバイザー
食の専門家ユニット FoodRing 代表

「食卓に、おいしいと健康のベストバランスを」をテーマに、健康を食でサポートする活動を行う。
企業向けにレシピ提供、商品開発、メディア出演などを行う傍ら、食事カウンセ
リングや栄養セミナーを通じて、子どもから大人まで幅広く食育活動に注力。

次回配信号は /
まぐろとたくあんの
韓国風たたき丼
お楽しみに!