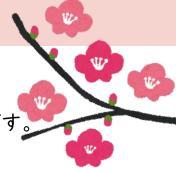
## I月のお手軽減塩レシピ

【長イモとチーズの肉巻き】

おかずにもおつまみにもピッタリ。

できあがり!

材料も少なく手軽にできる簡単レシピです。



## 材料(2人分)



## 作り方【I人分の食塩相当量: I.Ig】

- ① 長イモは I c m角程度の四角柱に切る。(長さは5 c m程度)
- ②切った長イモと長イモの間にチーズをはさむ。
- ③ ②に豚肉を巻き付け、塩コショウで下味をつける。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を焼く。
- ⑤ お皿に盛りつけ、万能ねぎとポン酢をかける。

豚バラ肉(薄切り)160g程度長イモ5 c m

スライスチーズ(とけるタイプ)

l枚

サラダ油 大さじ |

万能ねぎ 適量

ポン酢 大さじ I

