

肉巻きおにぎり

ロース肉は赤身の中に脂肪が網状に混ざっているので旨みとコクがあり、きめは細かく、軟らかい部位です。

材料 4人分

10分

●白飯	4膳分(720g)	A	●しょうゆ	大さじ2
●豚ロース薄切り肉	16枚		●酒	大さじ2
●油	小さじ1		●みりん	大さじ2

地産地消



豚肉

千葉県は全国5位

※令和4年漁業・養殖業生産統計年報

旭市、匝瑳市、香取市、東庄町などの北総地域と市原市が千葉県の主な生産地です。県全体で215戸の養豚農家が582,500頭の豚を飼育しています。



1人分 栄養価

エネルギー 541kcal たんぱく質 23.8g

脂質 13.8g 食塩相当量 1.4g

東金市
管理栄養士監修

作り方

- ① 俵型のおにぎりを作り(1人4個)、肉を巻きつける。
- ② フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして置き、蓋をして弱火で焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で全体をまんべんなく焼く。
- ③ (A)をフライパンに入れ、とろみがついたら、おにぎりにからめ、器に盛る。

1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

ソースの塩分量

お好み焼きソース
(大さじ1)

塩分 1.0g

中濃ソース
(大さじ1)

塩分 1.1g

塩分量は商品により異なります

焼きそばソース
(大さじ1)

塩分 1.4g



嶺南支部

塩分を
摂りすぎない
工夫

ソースの塩分量は同量のしょうゆと比べて半分です。料理に直接かけずに、小皿に出してつけて食べるほうが、摂取量を抑えられます。外食時は、料理の味をみてから、使うようにしましょう。