

簡単に作れる1人分の食事(肉巻ききんぴらホイル焼き・即席みそ汁)

💡 このレシピのポイント 💡 カット野菜を使うので包丁いらず、オクラと長ねぎは、はさみでカットします。
肉と野菜をホイルに包んで焼くので、栄養やうまみをのがしません。



材料(肉巻ききんぴらホイル焼き)	1人分	栄養価
豚バラ肉	3枚 (80g)	エネルギー: 355kcal
こしょう	少々	たんぱく質: 13.8g
細切りごぼうとにんじん (カット済みきんぴら用)	60g	脂 質: 28.6g
しょうゆ(こい口)	小さじ1 (6g)	炭水化物: 15.4g
みりん	小さじ1 (6g)	食塩相当量: 1.3g
カット野菜(野菜炒め用)	75g (1/3袋)	
ポン酢しょうゆ(仕上げ用)	小さじ1 (6g)	



↑ ごはん(180g) とフルーツを添えると 682kcal

調理時間: 約 30 分 費用目安: 350 円前後

つくり方

1. 肉巻ききんぴらホイル焼き



耐熱容器にごぼうとにんじんを入れ、しょうゆとみりんをかけて混ぜる。ラップをかけ、600Wの電子レンジ約2分加熱し、よく混ぜ粗熱をとる。



ホイルの上にカット野菜、豚バラ肉をのせ、こしょうをふる。その上に粗熱のとれた1のごぼうとにんじんをのせる。



肉を1枚ずつ端から巻く。1を加熱した時に容器に残った調味液を肉の上にかけて、ホイルで包む。

2. 即席みそ汁



オクラのへたをはさみで切り落とし、半分で斜め切りにする。
長ねぎもはさみで長さ2cmに切る。

3.



魚焼きグリル中火で焼きました。
機種により火加減が違いますので、
様子を見ながら焼いてください

魚焼きグリルに、包んだホイルとオクラをのせる。
オクラは約10分、包んだホイルは約20分焼く。

4. 焼いている間に・・・



お椀に焼いたオクラ、みそ、かつお節、わかめを入れる。長ねぎは、はさみで縦に切り込みを入れ、横から切りながらお椀に入れ、熱湯を注ぐ。

5.



肉巻ききんぴらホイル焼きが焼けたら器に盛りつけ、食べる直前にポン酢しょうゆをかける。