



# のりとチーズの豚肉巻き

のりとチーズの豚肉巻き 1人分の栄養価

エネルギー	236 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	18.4 g
炭水化物	2.9 g
食塩相当量	0.6 g

## のりとチーズの豚肉巻き (2人分)

### 【分量】

- 豚ロース肉 120g (60g×2)
- 焼きのり(全型) 1/2枚
- スライスチーズ 2枚
- 油 4g (小さじ1)
- ブロッコリー 40g
- ミニトマト 2個

## のりとチーズの豚肉巻き

### 【作り方】

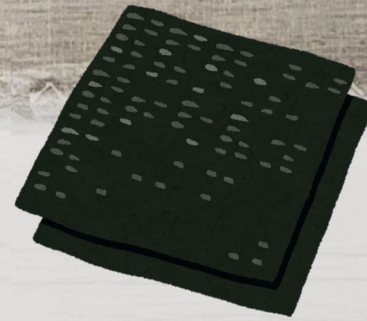
- ① 豚肉、のり、チーズの順に重ねて巻く
- ② フライパンに油を入れ、豚肉の巻き終わりを下にして焼く
- ③ 裏返したら、蓋をして蒸し焼きにする



## 地産地消



福岡市漁協姪浜支所



## のり

姪浜の漁場では、市内で唯一の博多湾産のりの養殖が行われています。

「**姪浜のり**」というブランドで、福岡市漁協姪浜支所にて毎年12月頃から販売されています。

博多湾の波で育ったのりは噛み応えがあり、食欲をそそるとても良い香りです♪