



## アボカドの豚肉巻き

### 【材料 (3人分)】

- 豚ロース薄切り肉 200g(8枚)
- アボカド 1個
- 【ポッカサッポロ】ポッカレモン100 大さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 【日清オイリオ】ヘルシーリセット 大さじ1
- A)わさび 適量
- A)【ミツカン】味ぽん® 大さじ1
- B)【味の素】ピュアセレクト®マヨネーズ 大さじ1
- B)【ミツカン】味ぽん® 大さじ1/2

### おすすめ商品



### 【作り方】

- ① アボカドを8等分のくし切りにし、レモン汁をかける。
- ② ①に豚ロース薄切り肉を巻き、塩・こしょうをふる。
- ③ フライパンで油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。
- ④ A)、B)をそれぞれ合わせソースを作り、添える。

### ★ポイント

アボカドは、抗酸化作用のあるビタミンE・B群が豊富！  
大人にはワサビポン酢、  
お子様にはマヨポン酢がオススメ！

### 【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	291kcal
たんぱく質	23.8g
食塩相当量	0.2g

