

## ◆肉巻きアスパラ

野菜量 60g (1人分)

栄養価 ~1人分~

エネルギー 212kcal

たんぱく質 11.3g

脂質 14.8g

炭水化物 6.9g

食塩 0.3g



材料 ~2人分~

豚肉(コース)	100g
アスパラガス	40g (2本)
にんじん	50g (中1/3本)
もやし	20g (ひとつかみ)
オリーブ油	6g
焼肉のたれ	40g

作り方

1. アスパラガスの根元側 4~5 cmの皮をピーラーでむいた後、下茹でをし、冷めてから縦半分に切る。
2. にんじんは、アスパラガスと同じぐらいの長さに拍子木切りをし、下茹でをする。
3. アスパラガス、にんじん、もやしを肉で巻く。この時、野菜が肉から外れてバラバラにならないように、きつめに巻く。
4. フライパンにオリーブ油をひき、巻き目を下にして3を焼く。
5. 肉の表面に焦げ目がついてきたら、4のフライパンの中に焼肉のたれを入れ、肉の表面に絡ませる。

親子で野菜を巻いて一緒に  
作れます。  
お弁当のおかずにも。

