

主菜

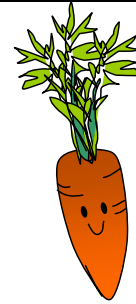
【人参とアスパラの肉巻き】

使用野菜量 <1人分>

40 g

<材料>4人分

- ・人参 100g (M 2/3本)
- ・アスパラガス(グリーン) 80g (4本)
- ・豚うす切り肉 300g (8枚)
- ┌ 砂糖 小さじ2
- ├ しょうゆ 小さじ2
- └ 酒 小さじ1
- ・水 100cc
- ・油 小さじ1



<作り方>

- 1 人参は長さ12cm、8mm角のスティック状に切り、8本用意する。
短いものは組み合わせる。
- 2 アスパラガスはななめに2つに切り、8本にしておく。
- 3 人参2本を豚肉1枚で端から巻く。
- 4 アスパラガスも同様に巻く。
- 5 フライパンに油を熱し、2の人参巻きを入れ焼き色をつける。弱火にし火を通す。
- 6 4のアスパラガス巻きも入れ、焼き色がついたら水を入れ、ふたをして火を通す。
- 7 調味料を加え味をからませて出来上がり。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
228kcal	15.4g	11.4g	4.8g	0.5g	

コメント

できあがり写真

- ・お弁当のおかずにも最適です。
- ・野菜を増やしても良いでしょう。



作成者の所属

小平市