

食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング[®]



やさしお
ベジ増しレシピ



野菜 約90g

アスパラガス

人参

ミニトマト

サラダ菜

1人分



エネルギー：540Kcal



食塩相当量：1.4g



アスパラガスの 豚肉巻き

【材料（2人分）】

豚バラ薄切り肉	8枚（170g）
アスパラガス	2本
人参	1/2本
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
酒、みりん	各大さじ2
白すりごま	大さじ2
卸にんにく ^①	小さじ1

あればミニトマト、サラダ菜
各適量



【作り方】

1. 人参は皮をむいて8mm厚さのスティック状に切り、耐熱容器に入れ水をふりラップをしてレンジで約2分加熱する。アスパラガスは根元の皮をピーラーでむき、2等分する。
2. 豚肉を1枚ずつ広げ、1の人参とアスパラガスを手前に向けてくるくると巻く。片栗粉をまぶし、余分な粉を落とす。
3. フライパンにごま油を中火で熱し、2の巻き終わりを下にして並べ、そのまま2分ほど焼く。たまに転がしながら3分ほど焼き全面に火を通す。
4. 3をいったん取り出し、フライパンの脂をペーパータオルでさっとふく。Aを入れて軽く煮詰め3の豚肉を戻し入れてからめる。
5. 器に盛り、フライパンに残ったたれをかける。あればミニトマト、サラダ菜を添える。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市 カシイロ レシピ

