

1月24日(金)



Vol.3 ごはんがすすむ 豚肉のアスパラ巻き

献立作成者： 小山田 彩 (栄養調理センター 管理栄養士)

冷めても美味しくいただけるのでお弁当のおかずにも合います。特別な食材は必要ないので簡単に作ることができ、醤油・砂糖・みりんを使用した甘辛味でごはんがすすみます。

1人分 エネルギー240 kcal タンパク質 18.4 g 塩分 1.2 g

■ 材料 (2人分) ■

豚肩ロース 薄切り	30g×6枚
グリーンアスパラ	3本
食塩	ひとつまみ
胡椒	少々
サラダ油	小さじ1
サラダ菜	1枚
トマト	2/6個

調味料 A

濃口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
上白糖	小さじ1/2



■ 作り方 ■

- ① グリーンアスパラの根元部分の皮をピーラーでむき、軽く茹でる。
- ② 豚肉に食塩、胡椒をふる。
- ③ グリーンアスパラ穂先と根元を切り落とし、半分に切る。
- ④ ②で③を斜めにすきま無く巻く。
- ⑤ フライパンに油を入れ、肉の巻き終わりの部分を下にして焼く。
- ⑥ 巻き終わりの部分がかっついたら、転がして全体に焼き色をつける。
- ⑦ 調味料 A をフライパンに回しかけ煮詰める。
- ⑧ 出来上がったら一口大に切り、サラダ菜と湯むきしたトマトをくし切りにして添える。

■ポイント■ 豚肉は巻いてあるので、表面は焼けていても中まで火が通っていないことがあります。弱火でじっくり蒸し焼きにすることをおすすめします。

■応用■ 脂質制限・エネルギー制限のある方は、豚肩ロースを豚モモ肉に代えて調理してみましょう。豚肉の代わりに牛肉を、グリーンアスパラの代わりに隠元・人参を使用しても美味しくキレイに仕上がります。