

旬野菜をお肉deロール

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 466kcal,たんぱく質 32.1g,
脂質 29.7g,食塩相当量 1.1g

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ① レタスは1枚ずつ剥がして洗い、軸を落として電子レンジで600w30秒で加熱する。（切り落とした軸は取っておく）
- ② アスパラガスは洗って根元を落とし、3等分に切り、電子レンジで600w2分で加熱する。
- ③ トマトと①で取っておいたレタスの軸をみじん切りにしてボウルに移し、Aと合わせてソースにする。
- ④ 豚ロースを2枚敷き、①のレタス1枚と②のアスパラガスを3本乗せて巻き、爪楊枝を刺して崩れないように固定する。
- ⑤ 耐熱性の皿に④を乗せてラップをふんわりかけ、電子レンジで600wで3分間電子レンジで加熱する。
- ⑥ 爪楊枝を抜き、皿に盛り付けて③のソースを上からかける。

【材料（2人分）】

- 豚ロース（しゃぶしゃぶ用）……………240g（12枚）
- レタス……………180g（6枚）
- アスパラガス……………110g（6本）
- トマト……………220g（1玉）

- A {
- しょうゆ……………6g（小さじ2）
 - みりん風調味料……………6g（小さじ2）
 - 粒入りマスタード……………3g（3cmぐらい）

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊

他にもこんなものを巻いても美味しい！



季節の野菜を巻くとおいしく栄養たっぷり！
肉巻きだけでなくソースにも野菜を使うと
美味しくたくさん野菜が食べれるよ！

