

「野菜とわかめの豚肉巻き」



材料（1人分）

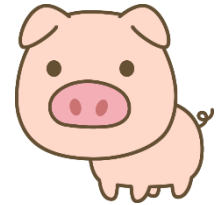
豚肉もも（薄切り） 80 g
こしょう 少々
乾燥わかめ 1.5 g
にんじん 20 g
アスパラガス 15 g
薄力粉 適宜
油 3 g（小さじ1弱）

たれ材料（1人分）

砂糖 4 g（小さじ1強）
醤油 2.7 g（小さじ1弱）
酒 3 g（小さじ1/2弱）
カレー粉 0.5 g
マヨネーズ 1 g

作り方

1. 豚肉を広げて塩、こしょうをする。乾燥わかめはもどしておく。
2. にんじんは5 cm長さ程度の拍子木切り、アスパラガスは人参と同じ長さに切る。
3. 2を茹でる。
4. 豚肉1枚ににんじん、アスパラガスを2本ずつ入れて一巻きし、わかめをのせて最後まで巻く。
5. 豚肉の巻き終わりを薄力粉でとめる。
6. 巻き終わりを下にして焼き目をつける。
7. 水（分量外：大さじ1程度）を入れ、蓋をして弱火で火を通す。
8. 7に合わせたタレを絡め、少し水分が残る程度に煮詰める。
9. 8を一口サイズに切る。



ポイント

- *子どもにも食べやすい味付け（カレー、照り焼き、マヨネーズ）
- *わかめを入れた珍しい野菜の肉巻き

旬の食材

アスパラガス



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
240kcal	17.7g	12.1g	12.4g	1.1g	1.0g