

さいしょに野菜! サンゴーマル きちんと野菜!!

野菜モリモリ 350

野菜たっぷり!

豚バラのアスパラ巻



アスパラガスに含まれている  
脂溶性ビタミンKは  
油料理にすることで吸収率UP!

エネルギー 209kcal 食塩 0.6g  
野菜量(キノコ類を含める)120g/1人分



#### 管理栄養士からのおすすめポイント

アスパラガスには、『アスパラギン酸』という成分が豊富に含まれています。この成分は、ドリンク剤の栄養成分としても入っており、疲労回復やスタミナ強化に効果があります。

## 健康応援レシピ!

~いつもの料理にプラスワン!!~

国保発!



### 【材料 2人分】

- ・アスパラガス120g(6本)
- ・人参 20g(1/3本)
- ・豆苗<sup>とうみょう</sup>60g(2/3パック)
- ・豚バラ薄切り肉 180g
- ・しめじ20g(1/5袋)
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・パプリカ20g(1/4個)
- ・塩、コショウ 少々

### 【作り方】

- ①アスパラガスの根元の皮とかさをむき、3等分にする。しめじは、石づきを落として分ける。豆苗は、長さ10cm位に切る。人参は短冊切りに、パプリカは5mm幅で縦に切る。
- ②耐熱皿にアスパラガスと人参をのせラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
- ③豚バラ薄切り肉を1枚ずつ広げて並べる。その上に、アスパラガス、豆苗、しめじ、人参、パプリカをのせ、きつめに巻く。
- ④熱したフライパンにオリーブ油をしき、③を焼く。焼き目がつくまで両面を焼く。
- ⑤両面が焼けたら、塩、コショウをする。