



野菜の肉巻き

材料 1人前

豚肩ロース肉	60g(3枚) (80g(4枚))
アスパラガス	20g (30g)
にんじん	10g (15g)

しょう油	4g (小さじ1)
酒	4g (小さじ1)
みりん	4g (小さじ1)
油	3g (小さじ1)

() は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 アスパラ、人参を5cmの長さに切る。人参は拍子木切りにする。
- 2 アスパラと人参をやわらかくなるまで茹でる。
- 3 ロース肉でアスパラと人参を巻く。
- 4 フライパンに油を熱し、転がしながら全面を焼く。
- 5 醤油、みりん、酒を加えて肉巻きに絡めて完成。