

## 筍とアスパラの肉巻き 柚子胡椒だれ

### <主な材料・4人分>

豚ロース (薄切り) 8枚	
アスパラ	2本
筍水煮	1/2パック
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ゆず胡椒	小さじ1
サラダ油	小さじ2



### <作り方>

- ① ボウルにAの材料を入れ混ぜ合わせる。
- ② 筍は穂先を薄切りにし、茹でこぼす。アスパラは根元から2cm程度ピーラーで皮をむき、3cm斜め切りにし、塩茹でする。
- ③ 豚ロース肉は1枚ずつ塩、こしょうを振り、②の筍とアスパラを並べて巻きつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、肉の巻き終わりを下に並べ、転がしながら、全体に焼き色がつくまで焼く。蓋をして中まで火を通す。
- ⑤ ④に①のたれを入れて中火で熱し、全体が絡まってきたら火から下ろす。器に盛り付けフライパンに残ったタレをかける。

エネルギー 125 kcal、たんぱく質 8.3 g、塩分 0.8 g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)