

「ナスとアスパラの肉巻き串」

<主な材料・2人分>

ナス	1/2 本
スライスチーズ	2 枚
焼き海苔	2 枚
アスパラガス	4 本
赤・黄パプリカ	各 20 g
大葉	4 枚
豚肩ロース薄切り肉	200g
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 2
ミニトマト	6 個



<作り方>

- ① アスパラは根元を 1cm 程切り落とし、三角のはかまと根元側の皮を 3cm 程度ピーラーでむいて、長さを半分に切る。ナスはへたを取り、1cm 幅の細切りにする。パプリカは縦に 1cm 幅に切る。
- ② 豚肉の半分を少し重ねて並べる。塩・胡椒をかけ、海苔、ナス、チーズをのせて端からくるくと巻く。
- ③ 残りの豚肉を同じように並べ、塩・胡椒をし、大葉を並べる。アスパラ、パプリカをのせて巻く。
- ④ ②と③を並べて竹串で刺し、2~3cm の厚さに切る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し④を並べ、表面に焼き色をつける。
- ⑥ お皿に盛り付け、ミニトマトを添える。

エネルギー 344 kcal 蛋白質 24.4 g 塩分 1.0g