

## 旬野菜の肉巻き



芯の野菜は、ごぼうや長ねぎでも、  
巻く肉は豚肉でもOK!

### 材料 2人分

にんじん … 40g

アスパラガス … 2本

牛肉(薄切り) … 100g

小麦粉 … 少々

油 … 少々

A { 砂糖 … 小さじ1・1/3  
しょうゆ … 小さじ2  
酒 … 小さじ2  
みりん … 小さじ2

塩(下ゆで用) … 少々

### 作り方

- ①にんじんは5～6mmの太さの棒状に切る。アスパラガスは硬い部分を切り落として、にんじんの長さにそろえて切り、それぞれ塩ゆでしておく。
- ②牛肉を広げ、①の野菜を芯にして、1本ずつクルクルと巻く。小麦粉をまぶして油で焼く。
- ③②にAを入れ、味をからめる。
- ④斜め半分カットして盛り付ける。

### 一人分 栄養価

● エネルギー	159kcal
● たんぱく質	11.2g
● 脂質	8.2g
● 食塩相当量	0.9g