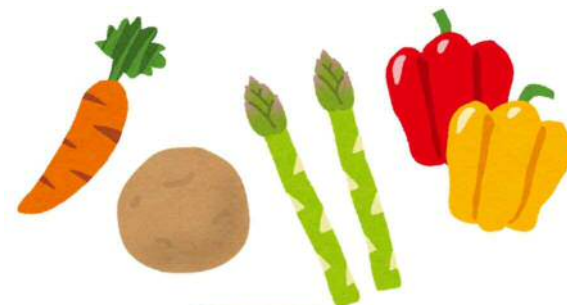


彩い野菜の肉巻き



材料 (2人分)

- | | | | |
|-----------|------------|----------|------------|
| • 牛もも薄切り肉 | 7枚 (100g) | • サラダ油 | 小さじ2 (8g) |
| • じゃがいも | 1個 (150g) | 「• みりん | 大さじ1 (18g) |
| • アスパラガス | 2本 (40g) | • 濃口しょうゆ | 大さじ1 (18g) |
| • にんじん | 1/5本 (30g) | | |
| • 赤パプリカ | 1/5個 (30g) | | |
| • 黄パプリカ | 1/5個 (30g) | | |



作り方

1. じゃがいも、アスパラガス、にんじん、パプリカは長さ5cmの細切りにし、電子レンジで加熱する (500Wで約3分)。
2. 広げた牛肉の上に1.を並べ、肉で野菜類を包み込むようにくるくると巻く。
3. 熱したフライパンに油をひき、2.を入れて中火で表面に焼き色がつくまで焼く。
4. フタをして弱火で約3分蒸し焼きにした後、Aを加えてからめる。
5. 半分に切り、切り口を上にして皿に盛り付ける。

ひとことメモ

*カラフルでとても彩りがよく、お弁当やおもてなしの一品としてもオススメです。

栄養価 (1人分)

エネルギー : 231kcal

食物繊維 : 2.1g

食塩相当量 : 1.4g

