

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆アスパラガスの肉巻き◆◇

1人分エネルギー：193kcal

塩分：0.7g

### <材料：4人分>

- アスパラガス・・・8本
- 豚もも肉スライス・・・8枚
- 粒マスタード・・・大さじ1
- サラダ油・・・大さじ1
- ◆しょうゆ・・・小さじ2
- ◆みりん・・・小さじ1
- ◆砂糖・・・小さじ1



### <作り方>

- ① アスパラガスは長いまま茹でる。
- ② 豚肉に粒マスタードを塗り、アスパラガスを端から斜めに巻いていく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を巻き終わりを下にして入れて焼く。
- ④ ◆を混ぜ合わせ、回し入れる。

