



ヘルシークッキング第11号「貧血予防」参照 アスパラガスとさつまいもの肉巻き



材料(2人分)

さつまいも	10cm (150g)
アスパラガス	5本 (150g)
チンゲン菜	1株 (180g)
豚バラ薄切肉	2個 (180g)
小麦粉	適量 (3g)
油	大さじ1 (12g)
塩	少々
減塩醤油	小さじ2 (12g)
みりん	小さじ2 (12g)
砂糖	小さじ1 (3g)

栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー	335kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	13.9g
炭水化物	36.2g
鉄分	3.1mg
食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ① さつまいもは5cm幅の棒状に切り、耐熱皿にペーパータオルを敷いた上に並べふんわりとラップをかけて電子レンジで約4分、竹串がススッと通るまで加熱する。
- ② アスパラガスは根元1cmくらいを切り落とし、根元5cmくらいをピーラーで皮をむく。ラップで包み電子レンジで1分程度加熱し、ラップごと水に浸けて冷ます。
- ③ チンゲン菜は4つ割りに切る。
鍋に塩を入れて水を沸かし、切ったチンゲン菜を1分ほど茹で水にさらし水気を切り器に盛る。
- ④ 豚肉を広げ、小麦粉を適量振って、手前に①と②を適量置いてクルクルと巻く。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、④の巻き終わりを下にして並べて焼く。
巻き終わりが焼き固まったら全体を焼き、焼き色がついたら余分な脂をペーパータオルで拭き取る。
Aを加え、汁がほぼなくなり照りが出るまで焼いたら、③に盛り付ける。

Menu column アスパラガスのちから

アスパラガスは、新陳代謝を良くし疲労回復・体力アップに役立ちます。
選ぶ際には、穂先までピンと締まり全体に緑色の鮮やかなものを選ぶと良いでしょう。



疲労回復

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労のもとになる乳酸を分解し、新陳代謝を促進する働きがあります。

高血圧予防

アスパラガスの穂先に含まれるルチンは、毛細血管を強くする働きがあり、高血圧や動脈硬化、心疾患予防におすすめです。

ビタミンCが豊富

シワやシミなどの肌の老化を抑えるほか、鉄分の吸収を高めてくれる働きもあるため、貧血予防にも最適です。

ホームページに公開中



是非ご覧ください!!

