

【第38回／平成26年5月】

アスパラとチーズの豚肉巻きを紹介します。

アスパラガスにはビタミンAやビタミンC、ビタミンEや葉酸、ルチンを多く含んでいます。ビタミンA、C、Eを同時に摂取出来ますので、抗酸化作用が高く、体の老化防止、がんの抑制、美容に効果があります。

また、穂先の部分にはルチンという成分が多く含まれ、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

今月は、アスパラガスを使った料理の紹介です。

旬のアスパラガスとチーズを豚肉で巻き、フライにしました。アスパラガスは、下茹でしないので、色よく仕上がりますのでぜひお試しください。

冷めても大丈夫ですので、お弁当の1品に、また、運動会や体育祭のオードブルの1品にお試しください。



アスパラとチーズの豚肉巻き

材 料(4人分)

・アスパラ	120g	・小麦粉	大さじ1
・豚肉	240g	・卵	小1個
・チーズ	60g	・パン粉	大さじ6
・塩	小さじ1/4弱	・油	適宜
・コショウ	少々	・キャベツ	200g
		・ミニトマト	8個
		・パセリ	少々

＝作り方＝

1. アスパラは、根元の部分を切り落とし、4等分の長さに切る。
2. チーズは棒状に8本切っておく。
3. キャベツは、せん切りにする。
4. 豚肉の脂の部分は切り落とし、塩・コショウをする。
5. 豚肉に、アスパラとチーズをのせて端からくるくると巻き、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
6. 熱した油に豚肉を入れて色よく揚げる。
7. 器に盛り、野菜を添えて出来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	324kcal
タンパク質	18.1g
脂質	22.4g
炭水化物	11.3g
カルシウム	161mg
塩分	0.9g
食物繊維	2.0g