



牛肉の春野菜巻き

T-H25_①レシピ

【使用商品】

マービー甘味料(粉末)

減塩しょうゆ



■材料と分量 (1人前)

牛肉(もも薄切り)	...	40g
アスパラガス	...	10g
さやいんげん	...	5g
にんじん	...	5g

【調味料】

減塩しょうゆ	...	3ml
酒	...	1g
ごま油	...	2g
マービー甘味料(粉末)	...	3g
赤ワイン	...	4g

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆アスパラガスは根元の硬い部分を切り捨て、4~5cmの長さに切る ◆にんじんは4~5cmの拍子切りにする
- ◆さやいんげんは4~5cmの長さに切る ◆調味料は合わせておきます

- ① アスパラガス、にんじん、さやいんげんを沸騰した湯で茹でて、冷水にとります。
- ② 牛肉を巻きやすい長さに切り、①の水気を切った野菜をのせて巻いていきます。
- ③ 熱したフライパンに、②の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら焼いていきます。
- ④ 肉に火が通ったら、合わせておいた調味料を入れ、煮からめます。

【まめ知識】

アスパラガスは地中海東部が原産の植物で、新芽の茎を食用としています。

よく店頭で見かけるグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスは、品種が違うわけではなく、栽培方法が異なるだけだそうです。グリーンアスパラガスは伸びてきた新芽を日光に当てることで葉緑素ができて緑色になります。一方のホワイトアスパラガスは新芽に土を盛り、日に当てずに栽培したものです。

グリーンアスパラガスは栄養価が高く、ホワイトアスパラガスはグリーンアスパラガスに比べ栄養価は劣りますが、食感が軟らかくほんのりとした甘みがあります。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
120kcal	8.5g	7.4g	4.7g	4.2g	0.5g	199mg	8mg	72mg	-	-	0.3

2017/1/11更新 参考：日本食品標準成分表2015年版