

ひき肉は豚、鶏、合びき肉、お好みのもので

## ☆ アスパラガスのミンチ巻き

主菜

副菜

主食



2人分

アスパラガス 4本  
ひき肉 150g  
片栗粉 大さじ1  
酒 大さじ1  
塩昆布 5g  
焼きのり 1/4枚  
ごま油 小さじ1

- ① アスパラガスをかためにゆでる。
- ② 塩昆布をはさみで小さく刻む。
- ③ ひき肉に片栗粉、酒、塩昆布を加え、よくこねる。
- ④ ひき肉を4等分してアスパラの中央に巻きつける。  
縦4等分にした焼きのりを巻きつける。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、アスパラのミンチ巻きを焼く。

1人分

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
豚ひき肉を使う場合	213	15.0	15.0	22	1.2	1.3	0.6