



アスパラガスのささみ巻き

材料 (2人分)

鶏ささみ …… 2切れ(120g)
 酒 …… 小さじ1
 塩 …… 1g
 こしょう …… 少々
 アスパラガス …… 2本
 かにかまぼこ …… 2本
 A マヨネーズ …… 大さじ1
 練りからし …… 4g



作り方

- ① ささみは筋を取り、中央に切れ目を入れて、厚みが均等になるように開き、酒、塩、こしょうを振る。
- ② アスパラは下の1～1.5cmの部分を切り落とし、かたいスジの部分をピーラーで剥いて、縦半分にする。かにかまぼこも縦半分に切る。
- ③ アスパラガス、かにかまぼこをささみで巻き、オープンシートで包んで、両端をひねる。
- ④ 180℃のオーブンで10～15分焼く。
- ⑤ 食べやすく切って、混ぜ合わせたAを添える。

【栄養価(1人分)】

エネルギー132kcal たんぱく質16.6g 脂質5.6g 食塩相当量1.0g

食改さんがおすすめ!

オリジナルレシピの



鶏ささみで巻く際に、マヨネーズのたれを塗ってもOK!

お弁当のおかずにも**ピッタリ!!**



食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

