

アスパラつくね



【材料】 1人分

アスパラガス(大)	3本
A (鶏胸ひき肉)	80g
片栗粉	大さじ2
おろし生姜	小さじ1
酒・醤油・砂糖	各小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1

ひとこと

太めのアスパラガスがおすすめです。

大人は一味唐辛子、子どもにはケチャップをつけても美味しいです。

【作り方】

- ①ボウルでAを粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ②茹でたアスパラガスを包むように、①をつけていく。(両端は残す)
- ③フライパンに油を熱し、②の両面を焼いて酒をふり、フタをして蒸し焼きにする。(弱火で5分)

★アスパラガスの簡単ボイル！

- i) アスパラガスは、固い根元1cm程を切り落とし、はかまをピーラーで取る。
- ii) 耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。(1本=約30秒が目安)

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
242	19.9	25	22.2	1.8	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

