



肉と夏野菜の塩麴焼き

主菜



【1人分栄養価】
エネルギー 269kcal
塩分 1.8g

発行：羽生市健康づくり推進課

材 料 (4人分)

豚もも薄切り	400g	塩麴	大さじ2
アスパラガス	200g	カレー粉	小さじ1
ミニトマト	20個	オリーブオイル	大さじ1½
黄パプリカ	1個	レモンくし形切り	4切れ

作 り 方

- 1 豚肉は5cm位の長さに切り、塩麴とカレー粉をもみ込む。
- 2 アスパラは根元を1cm切り落とし、根元から4~5cm皮をむき、斜め3cmの長さに切る。ミニトマトはヘタを除き、パプリカは乱切りにする。
- 3 耐熱皿に1と2をのせ、オリーブオイルをまわしかける。
- 4 オーブントースター(または230℃に熱したオーブン)で約10分焼く。
- 5 できたら、上からレモンをしぼって食べる。



Point

豚もも肉を使うことで、低脂肪になります。鶏むね肉を使うのもよいでしょう。カレー粉のスパイスが食欲増進につながります。