

豚肉とアスパラのハニーマスタード焼き

準備時間

15
分

調理時間

15
分



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



22 g
タンパク質

33 g
脂質

13 g
糖質

1.4 g
食塩相当量

材料

1人分	
豚ローススライス	100 g
アスパラガス	2本
調味料A	
ハチミツ	小さじ2 (10 g)
粒マスタード	小さじ2 (10 g)
マヨネーズ	小さじ1 (5 g)
醤油	小さじ1 (5 g)
水	大さじ1 (15 g)

作り方

- 1、アスパラガスを5 cm程度に切り分ける
(できれば火が通りやすいよう縦半分切る)
- 2、アスパラガスを下茹でする(楊枝が刺さるぐらい)
- 3、調味料Aを全て混ぜソースを作っておく
- 4、豚肉をまな板に広げ、ソースを片面に塗る(半分は後で使うので残しておきましょう)
- 5、豚肉でアスパラガスを巻く(ソースを塗った面は内側になるように)
- 6、油を引き、巻いた豚肉を炒める、両面に焼き目がついてきたら残りのソースを入れ弱火で蓋をして中まで火を通す(焦げないように注意して下さい)
- 7、火が通れば器に盛りつけて完成

4月後半旬の食材はアスパラガスです！アスパラガスの穂先にはアスパラギン酸が豊富に含まれています。アスパラギン酸はアミノ酸の一種でその名の通りアスパラガスから発見されたのでこのように名付けられました。アスパラギン酸には疲労に対する抵抗力を高める効果があったり、疲労回復を素早く促す働きがあります。その他にも新陳代謝を高め、体内でのタンパク質の合成を高めることにより肌を美しく保つ効果などがあります。またアスパラギン酸以外にもルチンという成分を含みます。ルチンは毛細血管を強くする働きを持つため、高血圧や動脈硬化、脳卒中などの予防に効果があります。アスパラガスってすごい！！

今回は春気分を出すためにハニーマスタードなんてお洒落な味付けにしちゃいました♪ 意外とおいしいので是非是非試してみてください(^^)