

# アスパラの肉巻きサンド

骨健康



## ポイント

- ✓ アスパラガスは骨からカルシウムが出ていきにくくするビタミンKが豊富です。
- ✓ 牛肉は良質なたんぱく質源。骨はカルシウムだけでできているわけではなく、土台はたんぱく質です。
- ✓ このサンドイッチはカルシウム量は多くないので、チーズやヨーグルトを添えたり、牛乳、カフェオレやミルクティーなど **栄養価** を組み合わせることで、カルシウムを補いましょう。

エネルギー：517kcal

たんぱく質：21.1g

食塩相当量：1.9g

カルシウム：39mg

【レシピ考案】

スタジオ食代表

管理栄養士 牧野直子先生

※レシピの転用・引用は禁止いたします。

# アスパラの肉巻きサンド

骨健康

## 材料 1人分

- 8枚切り全粒粉パン 2枚 (90g)
- バター 10g : 室温にもどす
- 牛もも薄切り肉 80g (しゃぶしゃぶ用)
- 塩・こしょう 各少々
- 粒マスタード 小さじ1
- アスパラガス 3本 : はかまをとり、長さを2等分する
- オリーブ油 小さじ1

## 作り方

1. パンは片面にバターをぬり、1枚だけ粒マスタードをさらにぬる。
2. 牛肉を広げ、塩、こしょうし、アスパラガス2本を芯にして巻く。
3. フライパンにオリーブ油を中火で熱し、2.の巻きおわりを下にしておき、厚みの半分以上の色がかわたら、ひっくり返し、ふたをして弱火で3分ほど焼き、ふたをとって水分をとばす。
4. 1枚のパンに3.のをのせ、もう1枚のパンで挟んでなじませ、半分に切る。

※牛肉のアスパラガス巻きは常備菜にもできる。

ごはんのお弁当のおかずにも使える。



※レシピの転用・引用は禁止いたします。