



## 加熱の目安

加熱：約21分

## 1回に作れる分量

1~4人分

## 使用付属品



焼網  
テーブルプレート  
中段

## カロリー

328kcal

## 塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

## 注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない  
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

## 下ごしらえ

1. アスパラガスは5cm長さに切る。人参は2mm角、5cm長さの棒状に切る。かぼちゃは5mm厚さ、5cm長さの薄切りにする。肉は巻きやすく広げる。
2. 広げた肉をそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておく。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
3. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉巻きどうしがつかないように並べ、密閉する。
4. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

## 作りかた

1. 肉巻きを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ **067 野菜の肉巻き** で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉	75g	150g	225g	300g
アスパラガス、かぼちゃ、にんじん 合わせて	65g	125g	190g	250g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

## 関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ