




加熱の目安
加熱：約23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

カロリー	塩分
328kcal	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。

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

野菜の肉巻きのコツ

冷凍せずに焼くときは

下ごしらえ①②を行い、作りかた①②で加熱します。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

下ごしらえ

- 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。
- 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。
- 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

- 保存袋から肉巻きを取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **052 野菜の肉巻き** で加熱する。

注意



指示

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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プン用手袋を使う