

◎メニュー名：アスパラガスの豚巻きチーズカツ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：461kcal(1人分) | 食塩相当量：0.5g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

グリーンアスパラガス	ビタミンE	脳細胞の活性化	・・・認知症予防
豚肉	たんぱく質	基礎代謝アップ	・・・生活習慣病予防
チーズ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚ロース薄切り肉	4枚 (80g)
グリーンアスパラガス	4本 (80g)
レモン	1/8個 (15g)
スライスチーズ	2枚 (36g)
パン粉	30g
マヨネーズ	大さじ2
サラダ油 (揚げ油)	適量



作り方

①アスパラガスは根本を切り落とし、根元から3cm程度の部分の皮をピーラーで薄くむく。チーズは半分に切る。レモンは串切り。
②豚肉とスチーズを重ね、アスパラガス全体を覆うように斜めに巻き付ける。これを4本作る。
③②の全体にマヨネーズを塗り、パン粉を付ける。
④フライパンにサラダ油を底から2cm程入れて180℃まで熱し、③を入れて全体がきつね色になるまで2分位揚げ、油を切って皿に盛り付け、レモンを添える。

パーフェクトレシピポイント

ビタミンEが含まれるアスパラガスに、カルシウムが含まれるチーズとたんぱく質豊富な豚肉を巻いてフライにした、子供も大人も喜ぶパーフェクトレシピ。
カツは普通に作ると手間が多いですが、衣付けにマヨネーズを使用することで塩こしょうなどの下味がいらず、バター液を作る手間も無いのでお手軽に。
アスパラガスに含まれるビタミンEやβ-カロテンは脂溶性のため、油と合わせて摂ることで吸収率が高まります。
また、ビタミンEやβ-カロテンは同じ抗酸化ビタミンであるビタミンCと一緒に摂ることで相乗効果で抗酸化力がアップするため、ビタミンCが豊富なレモンを絞って食べるのがおすすめです。