

薄切り肉で作ろう

ローズ
薄切り肉

アスパラとにんじんのしし肉巻き 秘伝のタレ風

〈材料(4人分)〉

アスパラガス(さぬぎのめざめ)	4本
ニンジン	1/2本
イノシシ肉(薄切り)	160g(8枚)
塩	少々
コショウ	少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量
秘伝のタレ(桃入り焼肉のタレ)	適量

☆Point☆

アスパラガスの太さによっては本数を変えても大丈夫です。

赤身の薄切り肉は、肉巻きにしやすく、手作り焼肉のたれ(甘め)によく合いました。

〈作り方〉

- 1.アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、根元近くの固い皮をピーラーでむく。
- 2.ニンジンを5mm角の拍子切りにする。
- 3.①と②を、塩を入れた湯でさっとゆでる
- 4.イノシシ肉を広げ、両面に塩、こしょうをふる。
- 5.アスパラガスを1本とり、イノシシ肉を斜めに巻き付け、片栗粉をまぶす。残り3本も同様に巻く。
- 6.②を適量とり、⑤と同様のやり方で肉を巻き付ける。(4人分)
- 7.フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、巻き終わりを下にして焼き、しっかりと火を通す。
- 8.秘伝のタレをふりかけ、味付ける。

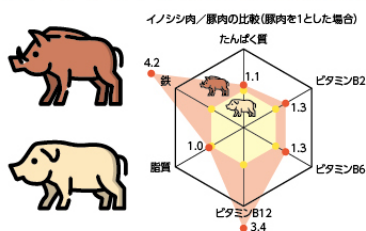
レシピ作成協力：丸亀市生活研究グループ連絡協議会

ジビエこぼれ話

イノシシ肉の栄養価

野山を駆け回ったイノシシは、赤身が多く、噛むほどに旨味が出てきます。お肉の栄養価は、豚肉に比べて、鉄分は4倍、ビタミンB12は3倍とのこと。美味しくヘルシーな献立作りに、挑戦してみませんか？

●イノシシ肉と豚肉の栄養成分の比較(100gあたり)



	カロリー	たんぱく質	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	脂質	鉄
イノシシ	244 Kcal	18.8g	0.29 mg	0.35 mg	1.7μg	19.8g	2.5mg
豚(ローズ)	237 kcal	17.1g	0.23 mg	0.28 mg	0.5μg	19.2g	0.6mg

(七訂(日本食品標準成分表2015年版より))