



アスパラハム ロール焼き

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質
161kcal	9.1g	8.9g
食物繊維	食塩相当量	野菜重量
1.1g	1.0g	40g

材料（4人分）

ロースハム …………… 16枚
グリーンアスパラガス …… 8本
ギョーザの皮 …………… 16枚

サラダ油 …………… 適量
竹串（または爪楊枝） …… 8本

作り方

- ① アスパラガス 1 本を長さ 4 等分に切り分ける。ハムは半分に切る。ギョーザの皮も半分に切る。
- ② ギョーザの皮の上にハム、アスパラガスを置き、手前から巻いていく。（32個できる。）
- ③ 竹串に②を 4 個ずつ刺したものを 8 本作る。（または爪楊枝に②を 2 個ずつ刺したものを 16 本作る。）
- ④ フライパンに油を多めに入れて、③を並べ、中火よりやや弱めの火で 2 分焼き、裏返して 2 分焼く。ギョーザの皮がきつね色になるとよい。

★ハムの塩分があるので、何もつけず、そのままいただけます。

★アスパラをレンジにかけておくと、さらに時短できます。