

レシポの 玉手箱

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

ID 1631

No.183

ポテトの牛肉巻き
～冷凍フライドポテト
を使って!～

ボリューム
たっぷり!



ひとロメモ

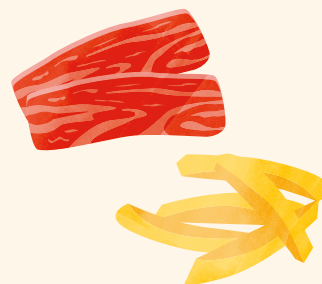
- 冷凍フライドポテトを使うので手軽に
作ることができます。
- お弁当にもOK

材料(8～10本分)

牛薄切り肉 ……300g
塩・こしょう ……少々
冷凍フライドポテト ……200g
小麦粉 ……適量
サラダ油 ……小さじ2

付け合わせ

サラダ菜・パプリカ… 適量



↑ 酒 ……大さじ2
A 醤油 ……大さじ1
↓ オイスターソース ……小さじ1

作り方

- ① 牛薄切り肉を広げて塩・こしょうをし、凍ったままのフライドポテトを3～4本まとめて巻き、周りに小麦粉をまぶす
- ② フライパンを熱し、油を入れ、①を焼く。転がして全体に焼き目をつけ、ポテトに火が通るまで焼く
- ③ Aを②に回しかけ、照りが出るまで加熱する
- ④ 器にサラダ菜を敷き、③を盛り、細切りのパプリカを飾り完成

1人分の栄養価

エネルギー	318kcal	カルシウム	31mg
タンパク質	15.8g	食塩相当量	1.1g
脂質	19.6g		

図書館 おすすめ新着図書

問 図書館 ☎54-5544

一般書 あのかを鳴らしたのはわたし
人気番組「のど自慢」
元・鐘奏者の知られざる素顔

秋山氣清/著 本條強/構成 音楽之友社/出版

21年間NHKののど自慢の鐘奏者であった著者の自叙伝。東京芸術大学を卒業後、打楽器奏者として美空ひばりのバックバンドや宝塚歌劇団のオーケストラでキャリアを積むなど、誰もが知る裏方さんの知られざる素顔が見える



児童書 「歩」が「と」に大へんしん!

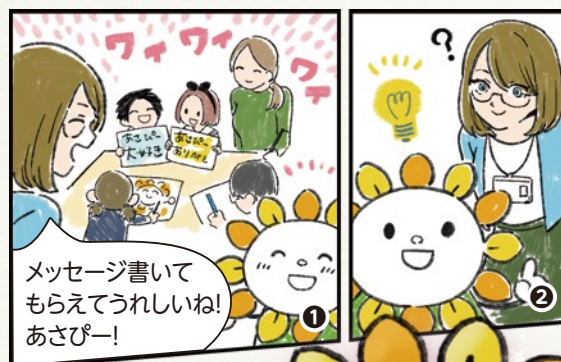
川北亮司/作 藤本四郎/絵 汐文社/出版

小学2年生の「歩」は、周りにいつもからかわれているが、将棋の駒の「歩」が相手の陣地に入ると「と」になるように、歩はある出来事をきっかけに変身する



あさぴーの日記帳

ありがとう! あさぴー20周年



あさぴー20周年を記念して、誕生日の12/1(日)に、あさぴーお誕生日会を実施し、あさひ冬フェスタも同日開催します。あさぴーにぜひ会いに来てください! 詳細は、特集で