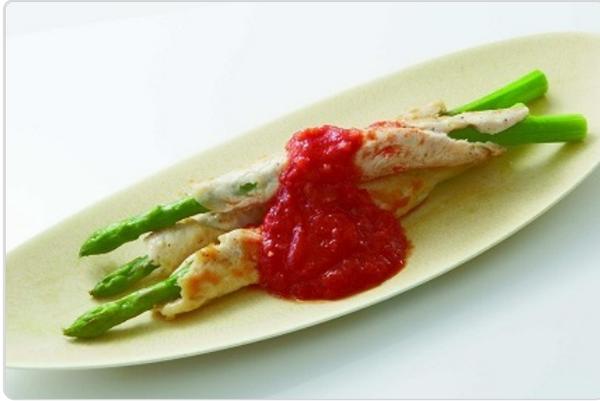


鮮やかな緑色で食卓がパッと華やぎます！

## アスパラガスの鶏ささみロール ～トマトソース～



### 作り方

1. アスパラガスは固い根元を3cm切り、下1/3の皮をピーラーでむく。
  2. スライスチーズを6等分に切り分ける。
  3. ささみは筋を取り、観音開きにする。
  4. ささみにラップをかけ、めん棒で薄く伸ばす。塩こしょうで下味をつけ縦半分に切る。
  5. アスパラガスをチーズとささみで巻く。
  6. 熱したフライパンにオリーブ油を引き5を並べ、蓋をして弱火から中火でじっくり火を通す。最後は転がしながら全面に焼き色をつけて、皿に盛りつける。
- 【トマトソース】
1. 玉ねぎとにんにくは皮をむき、みじん切りにする。
  2. ホールトマトを裏ごしする。
  3. フライパンにオリーブ油・にんにく・玉ねぎを入れ、弱火で玉ねぎがうっすら色づくまで炒める。
  4. ホールトマトとローリエを加え弱火で10分程度煮込み、塩こしょうを加えてトマトソースの完成。
  5. 鶏ささみロールに、トマトソースを適量かける。

### 栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
268kcal	22g	15.2g	10.8g	2.5g	890mg	1.5g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部

### 材料（2人分）

・グリーンアスパラガス	6本
・スライスチーズ	1枚
・鶏ささみ	大きめ3本
・オリーブ油	大きじ2
・かたくり粉	大きじ1
・塩こしょう	少々
【トマトソース】	
・ホールトマト	1缶
・にんにく	1片
・玉ねぎ	40g
・ローリエ	1枚
・オリーブ油	大きじ1
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々