

ダイニングメニュー

旬のたけのこにチーズと焼肉のたれがマッチした絶妙のおいしさ

たけのこのチーズ焼き

お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■ 材料〈4人分〉

たけのこ (ゆでたもの) ……2本 (400g)
 豚肉うす切り (バラ) ……100g
 サラダ油 ……大さじ2
 焼肉のたれ ……大さじ3
 グリーンアスパラガス ……4本
 塩 ……適量
 ピザ用チーズ ……適量

■ 作り方…調理時間約20分 (たけのこのゆで時間は除く)

- ① 豚肉は5~6cmにカットする。たけのこは縦1/2に切り、5mm厚のくし形切りにする。
- ② ①をサラダ油で炒め、全体的に焼き色がついたら焼肉のたれを加え煮からめる。
- ③ グリーンアスパラガスは食べやすい大きさに切り塩ゆでする。
- ④ ②・③を耐熱皿に並べ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターまたはオーブンで焼き色がつくまで焼く。

〈たけのこのゆで方〉

- ① たけのこは根元を削り取って、先をななめに切り落とし、縦に切り込みを入れて米ぬか (分量外)・唐がらし (分量外) を入れ、ゆでる。
- ② 竹串が刺さるようになったら、火からおろし、冷めたら皮をむく。



たけのこは少し厚めに切ったほうが歯ごたえがいいです。グリーンアスパラガスもゆで過ぎず、硬めのほうがおいしくいただけます。

食事 バランスガイド

1人あたり: 241 kcal

