

アスパラガスレシピ

アスパラの肉巻き♪

満足感のある一品！

～材料～

アスパラガス	2本	☆調味料(お好みで)	
豚バラ肉(薄切り)	100g	酒	大さじ1
塩・黒こしょう	小さじ1/4	みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1	砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1	醤油	大さじ1

～作り方～

準備：☆調味料を混ぜ合わせる。

- ①アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、根元から1/2ほどのかたい皮をピーラーでむく。
- ②ラップで①を包み、600Wの電子レンジで1分加熱します。
- ③まな板に半量の豚バラ肉をのせて塩、黒こしょうをふります。
- ④粗熱を取った②を1本のせて端から巻きます。残りも同様に巻き、表面に塩、黒こしょうをふり片栗粉をまぶします。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて中火に熱し、巻き終わりを下にして④を入れ、火が通るまで焼きます。
- ⑥合わせ調味料を加えて、照りが出てくるまで中火で熱し、火から下ろします。
食べやすい大きさに切り、盛り付けたら完成！