

◆アスパラガスの豚肉まき(4人分)



さい 材	りょう 料	ぶんりょう 分量・目安量	つく り かた 方
ぶたにく 豚肉(ロースうす切り)		8まい	① アスパラガスは根元のかたい部分を切り、塩をすこしいれた熱湯で長いままかためにゆでて、水にくぐらせ水けをきる。(ゆで時間…30秒ほど) ② 豚肉を1まいずつひろげ、まぜあわせた★をぬる。豚肉で①をまく。 ③ フライパンに油を熱し②をいれ、中火で表面をこんがり焼き、フタをして弱火で中まで焼く。食べやすく切り器にもり、ミニトマトをかざる。
★みそ		おお 大さじ1	
マヨネーズ		おお 大さじ1	
グリーンアスパラガス		ちゅうぶと 中太8ほん	
べにばなあぶら 紅花油		てきりょう	
ミニトマト		8こ	
りぶん 1人分 エネルギー195キロ たんぱく質11.7グラム しょくえんそうどうりょう 食塩相当量0.6グラム			



調理ポイント

アスパラガスの袴は旬の時期のやわらかいものはとらなくてもよいです。

ゆでたあと水にくぐらせるとアスパラガスが色よくしあがります。