



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

和風仕立てのアスパラガス。上下を返しながらかけてください。

今月の食材



アスパラガス



アスパラガスの^{しのだ}信田巻き

【材料】(4人分)

アスパラガス	・ 6本	<調味料-A>	
ニンジン	…… 1/2本	酒	…………… 小さじ1
油揚げ	…………… 2枚	ショウガ汁、塩、片栗粉	… 少々
鶏ひき肉(むね)	… 120g	<調味料-B>	
木綿豆腐(水切りする)	…… 120g	だし汁	…………… 400cc
		酒	…………… 大さじ2
水	…………… 60cc	みりん	…………… 大さじ2
水溶き片栗粉	… 適量	だししょうゆ	… 小さじ2
		砂糖	…………… 小さじ2
		塩	…………… 2つまみ

【作り方】

- 1 アスパラガス、ニンジンを、油揚げの長さに合わせて切り、ニンジンは千切りに。切り落としたアスパラガスは粗めのみじん切りに。
- 2 油揚げを、両面に焦げ目が付く程度にフライパンで焼く。3辺の端を切り落として開き、半分に切る。切り落とした油揚げは細かく切る。
- 3 ボウルに、水切りした豆腐、鶏ひき肉、細かく切った油揚げ、調味料Aを混ぜ合わせて、こねる。
- 4 ②の油揚げの上に③を平らに伸ばし、アスパラガス、ニンジンをのせて巻き、楊枝で留める。
- 5 鍋に調味料Bを入れて沸かす。④を入れてフタをし、中火で10分くらい煮る。
- 6 ⑤から信田巻きを取り出し、水と粗みじん切りのアスパラガスを入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れる。
- 7 信田巻きを好みの太さに切って皿に盛り、⑥をかける。