

地産地消
レシピ



彩りがよく、照焼の風味が
お弁当のおかずやビールのおつまみにも最適です。

グリーンアスパラガスの 豚肉巻

【材料】(4人分)

グリーンアスパラガス4本、ニンジン80g、豚肉薄切り250g

A[酒大さじ1、塩小さじ1/3]

B[砂糖大さじ2、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ3、ショウガ汁小さじ1]

片栗粉少々、油適量、[つけ合わせ]レタス4枚ミニトマト8個



【作り方】

- ① アスパラガスは塩ゆでにし、1本を3等分に切り分けておく。ニンジンもアスパラガスと同様の太さと長さに切りゆでしておく。
- ② 豚肉を広げてAの調味料をふって5分くらい置いておく。その後、①のアスパラガス3

【一口メモ】

疲れを取るといわれているアスパラギン酸やルチンが含まれているアスパラガスは力強いパワーを感じさせられます。炒めもの、天ぷら、サラダ、焼びたし、あえもの、スープなど、さまざまな調理法で味わってみてください。

本とニンジン1本を手前におき巻いていく。
片栗粉をうすく全体にまぶしておく。

- ③ Bの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し②の豚肉をころがしながら焼き目をつけ、よく火を通す。③の調味料をかけて味をからませ照りをつける。
- ⑤ ④の肉巻きが冷めてから斜めに切って切り口を見せると緑と赤のコントラストが美しく食欲をそそる。
- ⑥ 付け合わせにレタスとミニトマトを皿に盛り⑤の豚肉巻きを盛りつけ、残ったたれをかけていただく。