

**料理名 : アスパラガスの肉巻き**

【材料】  2  人分

- アスパラガス 5～6本
- 豚バラ肉 5～6枚
- 片栗粉
- 塩コショウ



【出来上がり写真】



【作り方】

- ①大き目のフライパンにお湯を沸かし、沸騰したら、塩を小さじ1杯ほど入れ、アスパラガスを入れて3分ほど茹でます。
- ②アスパラガスを取り出し、冷めるまで置いておきます。



- ③豚バラ肉に軽く塩コショウをし、片栗粉を軽くまぶします。



- ④片栗粉がついている方を内側にして豚肉をアスパラガスに巻きます。
- ⑤フライパンに大さじ1杯ほどの油を入れ、馴染んだら、豚肉を巻いたアスパラガスを並べ、軽く塩コショウをふります。中火で片面4～5分焼きます。  
全体に火が通ったら出来上がり。最後に軽くお醤油を垂らしても美味しいです。
- ⑥お好みでレモンを絞ってお召し上がりください。



コメント (この料理に込めた思いなど自由に)

アスパラガスの甘みとお肉のうまみを感じられる一品です。簡単に出来て、食べ応えもあり、家族にも喜ばれています♪

掲載時の名前 (ニックネームなど)  はなこ

年齢 :   ご職業 (学生,主婦,会社員など) :  会社員