

パール しあわせ 献立帳

Vol.3 ごはんがすすむ！豚肉のアスパラ巻

● 材料（2人分） ●

豚肩ロース薄切り	30g× 6枚	調味料（A）	
グリーンアスパラ	3本	濃口醤油	大さじ 1
食塩	ひとつまみ	みりん	大さじ 1
胡椒	少々	上白糖	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1		
サラダ菜	1枚		
トマト	2 / 6個		



● 作り方 ●

- ① グリーンアスパラの根元部分の皮をピーラーでむき、軽く茹でる。
- ② 豚肉に食塩、胡椒をふる。
- ③ グリーンアスパラは穂先と根元を切り落とし、半分に切る。
- ④ ②で③を斜めにすきま無く巻く。
- ⑤ フライパンに油を入れ、肉の巻き終わりの部分を下にして焼く。
- ⑥ 巻き終わりの部分がかっついたら、転がして全体に焼き色をつける。
- ⑦ 調味料(A)をフライパンに回しかけ煮詰める。
- ⑧ 出来上がったら一口大に切り、サラダ菜と湯むきしたトマトをくし切りにして添える。

脂質制限・エネルギー制限のある方は、豚肩ロースを豚モモ肉に代えて調理してみましょう。

豚肉の代わりに牛肉を、グリーンアスパラの代わりに隠元・人参を使用しても美味しくキレイに仕上がります。



- POINT ● 豚肉は巻いてあるため、表面は焼けていても中まで火が通っていないことがあります。弱火でじっくり蒸し焼きにしましょう。