

クッキング料理

アスパラガスと人参の肉巻き

材料	2人分	作り方 (1人3本)
豚肉(ロース)	6枚	① アスパラガスは下の方のハカマを取り切る(肉の長さに合わせる)太ければ縦半分に切る。
アスパラガス	6本	② 人参は5mm角の棒状に切る。縦はアスパラと同じ長さに切る。
人参	80g	③ アスパラと人参は下茹でする。
しょうゆ	大さじ3	④ レタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる。
酒	大さじ2	⑤ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、水を合わせ、調味液を作る。
みりん	大さじ2	⑥ まな板に豚肉を広げ、アスパラと人参を置いて巻き、小麦粉を薄くまぶす。
砂糖	小さじ1	⑦ 温めたフライパンに油を入れ ④の巻き終わりを下にし、豚肉の色が変わったら、
水	大さじ1	合わせた調味料を入れ、中まで火が通ったら煮詰める。
小麦粉	適宜	⑧ 肉巻きを食べやすい大きさに切り、レタスと一緒に盛りつける。
油	大さじ1	
レタス	適宜	

