



黒あわび茸とアスパラの豚肉巻

材料 (2人分)

豚バラ肉	100g
下味	塩 適量
	こしょう 適量
黒あわび茸	50g
グリーンアスパラ	40g
サラダ油	小さじ1
a	濃口しょうゆ 大さじ $\frac{1}{2}$
	みりん 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	酒 小さじ1

作り方

1人分
エネルギー

282kcal

1人分
塩分

2.2g

- ①豚バラ肉に、塩・こしょうで下味をつける。
- ②黒あわび茸は豚肉の幅に合わせて、少し大きめに切る。グリーンアスパラは根本のかたい部分をとって、長さを2等分にする。
- ③①を広げ、②を肉が重なりすぎないように均等に巻く。
- ④aを合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を敷いて、③の巻き終わりを下にして並べ、焼く。
- ⑥巻き終わりが焼きかたまり、焼き色がついたら裏返し、ふたをして中までしっかり火を通す。
- ⑦中まで火が通ったら、余分な脂をふき取り、合わせておいたaを加え、照りをつけながらからめる。