



アスパラガスの肉巻き

材料：2人分（26cmのフライパン使用）

アスパラガス-----6本

しょうゆ-----大さじ1・1/2

豚ばら肉の薄切り-----6枚（150g）

日本酒・本みりん-----各大さじ1

ミニトマト-----10個

小麦粉-----適量

作り方：

1. アスパラガスは根元を切り落とし、根元から5cmの皮をピーラー(皮むき器)でむき、半分に切る。
豚肉は半分に切る。
2. アスパラガスに小麦粉をまぶし、豚肉を巻く。さらに全体に薄く小麦粉をまぶす。
3. フライパンを温め、アスパラガスの肉巻きを並べる。極弱火で蓋をして、時々裏返ししながら5分ほど焼く。
4. ペーパータオルで脂を拭き、ミニトマト、日本酒、本みりんを加え、さらに2分ほど蒸し焼きにする。
5. しょうゆを加えて中火にし、照りが出るまでからめる。