



お弁当の彩りにも大活躍

春の訪れを感じる野菜 アスパラガス



Cooking
Recipe

甘辛味がおいしい

アスパラのつくね巻き

調理時間 15~30分
1人分 約192kcal

材料[2人分]

グリーンアスパラガス.....2本(80g)
 豚ひき肉.....100g
 ねぎ.....10cm
 しょうが.....小1かけ(5g)
 { みそ.....小さじ1
 ④かたくり粉.....小さじ2
 { 酒.....小さじ1
 { 酒.....大さじ2
 { 水.....大さじ2
 ⑤しょうゆ.....大さじ1
 { みりん.....大さじ1
 { 砂糖.....大さじ1/2
 サラダ油.....大さじ1/2

〈作り方〉

- 1 アスパラガスは根元のかたい皮をむき、フライパンに入る長さに切る。
- 2 ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- 3 ひき肉をボールに入れ、②と④を加えてねばりが出るまで混ぜる。アスパラの両端を残して、肉を巻きつける。まな板の上でころがして、形を整える。
- 4 フライパンに油を熱し、つくねの表面に焼き色がつくまで焼く。火を止めて、余分な油をふきとる。
- 5 ⑤を加え、ふたをして弱火で約2分焼く。ふたをとって火を強め、ころがしながら汁気を飛ばして、照りを出す。

穂先が縮まっており、色が鮮やかなものを選びましょう!

