



お肉を巻いて焼くだけの簡単レシピ

アスパラの肉巻き

調理時間 **15** 分

材料 (2人分)

アスパラ	6本	サラダ油	小さじ2
豚ばら薄切り肉	6枚	しょうゆ	小さじ2
塩・粗挽き黒こしょう	各適量	レモンの絞り汁	小さじ2
薄力粉	適量	マヨネーズ	適量
にんにく (みじん切り)	1/2片分	ラー油	適量

作り方

- 1 アスパラは根元を1cm位切り、ピーラーでかたい皮、はかまの部分を除く。
- 2 豚肉を広げ塩・粗挽き黒こしょうをし、アスパラをのせ肉を巻きつけ、焼く直前に薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンににんにく、サラダ油を入れて熱し、②を加えて焼く。
- 4 肉の色が変わり、アスパラに火が通ったら、しょうゆ、レモン汁を加えて煮絡める。
- 5 器に盛り、マヨネーズ、ラー油をかける。



フライパン シャローグリルパン

シャローグリルパン
を使うと、焼き目が
きれいに仕上がります。



マヨネーズと
ラー油の
相性が抜群♪

Swiss Diamond
SWISS MADE - DIAMOND REINFORCED COOKWARE

