

2024年4月号

【料理名】アスパラの肉巻きソテー



【献立】

ほうれんそうのソテー
ポタージュスープ

【調理時間】15分

【カロリー】298 kcal

【塩分】2.5g

【主材料】(2人分)

グリーンアスパラガス……5本
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)……10枚
A しょうゆ、みりん……各大さじ1
A 砂糖、トマトケチャップ……各小さじ1
ミニトマト、グリーンカール……各適量

【作り方】

1. アスパラは根元を落としてかたい皮をむき、長さ半分に切る。フライパンに湯を沸かし、塩適量を加えて1分ほどゆでる。水にとってさまし、水気をきる。
2. 豚肉を広げて塩とこしょう各少々をふり、①を1つずつのせてクルクルと巻く。
3. フライパンに油小さじ2を中火で熱し、②を巻き終わりを下にして並べる。焼き色がついたら転がしながら火を通し、合わせたAを加えてからめる。
4. 器に盛り、ミニトマトとグリーンカールを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。