

豚肉とアスパラの甘煮



《材料》

豚薄切り肉 300g
ミニアスパラ 16本

下味用

ショウガのしぼり汁 小さじ1

調味料材料

(醤油 大さじ1 1/2

酒・砂糖 各大さじ1

みりん 小さじ1)

サラダ油・片栗粉 各少々

《下準備》

- ① 豚肉を広げ下味のしょうが汁をふりかけ、軽く手で豚肉をたたく。
- ② ミニアスパラは根元を切り落とし、固めに塩茹でしたら、ザルにあげてサッと冷水にとって水気を切る。
- ③ 調味料の材料を混ぜ合わせておく。
- ④ ①を2枚重ねにしておく。

《作り方》

1. ④に②をのせて巻く。
2. 1に片栗粉をまぶして余分な粉は取る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を転がしながら焼く。
4. 少し焦げ目がついたら③を入れて、強火で味が絡まるように焼く。
5. 器に盛り付けていただく。

オススメポイント

あまからの味つけに、ほんのりしょうがの味がきいた一品です。
野菜と一緒に食べられるのも、プラスポイント。

アスパラのグリーンが目にも鮮やかです。
冷めても美味しくいただけるので、お弁当にもおすすめです。