

肉巻きアスパラガス

しょうゆとマーマレードの爽やかな甘辛味。アスパラガスの瑞々しさを味わいます。



1人分の栄養価 エネルギー201kcal 食塩相当量 0.9g

材料 (2人分)

アスパラガス 100g (4本)

豚薄切り肉 4枚

片栗粉 少々

サラダ油 小さじ1

A | しょうゆ 小さじ2
| マーマレード 小さじ2

① 下準備

アスパラガスは、熱湯でさっと下ゆでする。
豚薄切り肉を巻き付け、片栗粉を薄くまぶす。

② 焼く

フライパンにサラダ油を熱し、①の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色をつける。

③ 仕上げ

フライパンの油を拭き取り、混ぜあわせておいたAを入れてからめる。