

アスパラの肉巻き

【給食室より】

梅雨が明けてようやく夏らしい暑さになってきました。

夏休みの食事はどうしていますか？毎日の献立は悩みますよね。

今日は、春から夏にかけてが旬のアスパラガスを使った肉巻きのレシピをご紹介します。アスパラガスをオクラにしてもおいしいですよ。

パン粉をつけて揚げると肉巻きフライになります。彩りがきれいなので、お弁当のおかずにもぴったりです。

【アスパラの肉巻き】2人分

アスパラガス 4本

豚薄切り肉 4枚（部位はロースが包みやすくておすすめです。）

しょうゆ 小さじ4

酒 小さじ2

砂糖 小さじ1

①調味料を合わせておく。

②アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、下から1/3くらいの皮をピーラーでむき、三等分に切る。

③アスパラガスをレンジで1分加熱する。

④粗熱をとったアスパラガス3本を肉で巻く。

⑤肉の巻き終わりを下にしてフライパンで焼く。

⑥火が通ったら、①を入れ、たれをからめながら加熱して出来上がり。

⑦食べる時は切って盛り付けると、断面が見えて見栄えが良く、食べやすくなります。

