



## アスパラの豚肉巻き炒め



調理時間  
12分

カロリー  
226kcal

野菜摂取量  
62.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

グリーンアスパラ	12本
豚ロース薄切り肉	12枚
サラダ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

### 下準備

#### 【A】

しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1

### 作り方

1. グリーンアスパラは洗って根元から3~4cm硬い部分を切る。
2. 豚肉を広げて塩、こしょうをして(1)のアスパラの穂先から根元に巻きつける。
3. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れ、(2)を炒める。色よくアスパラを炒めたら【A】を合わせたものを入れてからめる。
4. 食べやすい大きさに切り器に盛りつける。

### レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



#### ウルトラ フライパン27cm

焼き物、炒め物、卵料理、無水・無油調理からオープン調理まで、幅広く利用できるフライパンです。内径25.5cmのナベのフタとしても使用できます。