

●作ってみませんか【平成 21 年 8 月 1 日号】

肉巻きアスパラカツ

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

野菜嫌いな子どもたちも、これならパクパクと食べてくれる料理です。肉の巻き終わりに塩をふるなので、減塩にもなります。



●材料(4人分)

豚スライス8枚・にんじん80g・アスパラ8本・しそ8枚・塩、こしょう少々・

フライ衣(小麦粉大さじ3・卵1個・パン粉30g)・揚げ油・レモン、ミニトマト適宜

●作り方

①アスパラは半分の長さに切る(穂先のほうは、長めに切る)。／②にんじんは、スティック状に切りゆでる。／③豚肉を広げ、しそ、アスパラ、にんじんをのせてクルクルとしっかり巻きつける。／④塩、こしょうをして、フライ衣を順につけて揚げる。／⑤半分に切り、皿に盛りレモン、ミニトマトを盛りつける。