



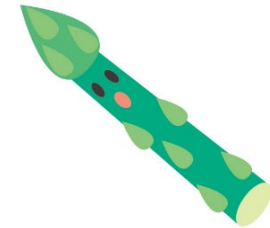
すくすく  
人気



2026年4月

## アスパラガスの肉巻き

今月は旬のアスパラガスを使った肉巻きのレシピを紹介します。冬の間土の中で蓄えた栄養素を豊富に含んだアスパラガスは春芽と呼ばれ、甘みやみずみずしさが特徴です。ご家庭でもぜひ旬の味を楽しんでみてくださいね。



◆材料		〈 2~3人分 〉
・アスパラガス	…	大3本
・豚肩ロース薄切り	…	120~150g
・塩こしょう	…	少々
・片栗粉	…	適量
・油	…	適量
・しょうゆ	…	大さじ1
・酒	…	大さじ1
・みりん	…	大さじ1
・砂糖	…	小さじ2
・水	…	小さじ2

### ◆作り方

- ①アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、根元側の硬い皮をピーラーでむいておく。
- ②2等分に切り、熱湯でさっとかために茹でて粗熱を取っておく。
- ③豚肉の片面に塩、黒こしょうと片栗粉をふる。
- ④片栗粉を振った面にアスパラをのせて端から全体に巻きつけていく。
- ⑤巻き終わったら塩こしょうと片栗粉をまぶして、ぎゅっとにぎる。
- ⑥フライパンに油をしいて中火で熱し、巻き終わりを下にして5を入れ、火が通るまで焼く。
- ⑦水と調味料を混ぜ合わせ6に加えて、照りが出てくるまで中火で焼く。
- ⑧火から下ろし、食べやすい大きさに切って完成。

