

## アスパラの豚肉巻き



調理時間約10~12分 / \*1人前の原価約150円

！ 材料約1人前

アスパラ・・・中サイズ2本

豚バラ肉・・・50g

塩コショウ・・・少々

サラダ油・・・少々

焼肉のたれ・・・15cc

濃口しょう油・・・2.5cc

### ！ 作り方

- ① お湯を沸かしアスパラを茹でます。茹で方は先ず根元から入れます。アスパラの頭の方を持って立てたまま熱湯に入れると湯の温度が下がりますが再び沸騰してきたらアスパラから手を離し全体を茹でます。この時も湯の温度が下がりますが、再び沸騰してきたら、火力を弱め、静かに茹でます。8割方茹まりましたら、水で冷まします。
- ② 冷めましたら、よく水気をふき取って豚バラ肉を巻きます。
- ③ 調味料は予め合わせておきましょう。
- ④ フライパンに油を入れ、焼いていきましょう。焼き目が付いたらお酒を入れ軽くからめた後、合わせた調味料を入れます。調味料が煮詰まるまで焼いていきます。
- ⑤ 後は好みの大きさに切って煮詰まったタレを掛けて出来上がりです。

### 【！ コメント】

- アスパラの茹で方に注目してください。この方法はプロが行なう方法ですから覚えて損はありません。ただし「再び沸騰してきたら、火力を弱め、静かに茹でます。」は、私の経験と研究によるところですので、知っている人はおそろくないのでは、と思っております。
- 育ち盛りのお子様には甘口のたれで調理されることをオススメします。