

食材2つだけ!

豚ロース肉

×

アスパラ



調理時間

20分

焼肉のたれを使えば失敗の心配なし

アスパラの肉巻き

材料 (2人分)

豚ロース肉(薄切り) …… 8枚

アスパラ …… 4本

塩・こしょう …… 少々

焼肉のたれ …… 大さじ1

サラダ油 …… 小さじ2

1 材料を切る

アスパラは根元をピーラーで薄くむき、長さを半分に切る。耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。

2 焼く

豚肉を広げ、アスパラに巻いて、軽く塩・こしょうをする。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豚肉の巻き終わりが下になるようにのせ、全面焼き色がつくまで焼く。焼き肉のたれを入れて全体に絡め、火を止める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索