

2025年4月号

【料理名】アスパラの肉巻きフライ



【献立】

レタスとトマトのフレンチサラダ

じゃがいものポタージュ

【調理時間】20分

【カロリー】430 kcal

【塩分】2.6g

【主材料】（2人分）

グリーンアスパラガス……6本（200g）

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……12枚（180g）

A 小麦粉、水……各大さじ5

パン粉、ウスターソース……各適量

レモン（くし形切り）……2切れ

【作り方】

1. アスパラは根元のかたいところを少し切り落とし、立てた状態で下2cmほどを水に10分ほどつける。ピーラーで下半分の皮をむき、1本に豚肉を2枚ずつ巻きつけ、バットに並べて塩とこしょう各少々をふる。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、①にかける。穂先は残して全体にまぶし、パン粉をつける。
3. フライパンに揚げ油を2cm深さほど入れて180度に熱し、②を入れる。さわらずに2分ほど揚げ、上下を返しながらか2～3分揚げる。
4. 器に盛ってレモンを添え、ソースをかける。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。