

まるっとかぶりつき

定番！肉巻きアスパラガス

お肉の脂がしっかり染み込んだ、
肉厚で甘いアスパラガス。
思わずかぶりつきたくなる
定番の一品です。

材料

アスパラガス …………… 6本
豚バラ肉 …………… 6枚
塩 …………… 小さじ1/3
コショウ …………… 適量
レモン …………… お好み



1. 豚バラ肉を広げ、塩とこしょうで下味をつける。
2. 豚バラ肉1枚の上にアスパラを1本斜めにのせ、根元からきっちり巻いていく。
3. フライパンに油をいれ、弱めの中火にかけ、まんべんなく焼き色がつくまで転がしながら焼く。
4. 食べやすい大きさにカットして器に盛り付け、お好みにレモンを添える。