





## アスパラの肉巻きおにぎり


### 【材料：2人分（6個）】

- アスパラガス 3本 ●お湯 10 ●塩 小さじ1 ●ごはん 適量
- 薄切り豚肉 18枚（1個につき2~3枚） ●小麦粉 20g ●サラダ油 大さじ1 ●焼き肉のタレ 大さじ2



### 【作り方】

1. まず、アスパラガスの下の硬い部分の皮をピーラーでむいて、ハカマを取り、2つに切って、塩で1分ぐらい、固めに、茹でる。  

2. 次はアスパラガスの周りをご飯で写真のように巻く。手を水で濡らして、ご飯が付きそうになったら、また、手を水でぬらすけど、ぬらしすぎるとご飯がバラバラになってしまうよ。  

3. 次に肉をごはんに巻いていく。ご飯が見えないように、肉をしっかりと巻く。ご飯が見えたと、タレにからめたとき、そこから、ぼろぼろとご飯がこぼれてくるので、特に上と下はしっかりと巻く。  

4. 次に小麦粉をまぶす。  


5. サラダ油をひいたフライパンでこんがり焼く。  

6. 焼き肉のタレをからめて「アスパラの肉巻きおにぎり」の完成！  
