



※写真はイメージです。

## 季節の野菜をお肉で巻いておいしく 豚肉の野菜巻き

### 材 料 (4人分)

アスパラ	1束
洋にんじん	50g
白ねぎ	3/4本
豚薄切り肉	約400g
サラダ油	大さじ2
A	
キッコーマン 特選丸大豆しょうゆ (しょうゆ)	大さじ4
マンジョウ 芳醇本みりん (本みりん)	大さじ4
キャベツ	2枚
きゅうり	1本
ミニトマト	4個

### 作り方

1. アスパラは根元の硬い部分をピーラーで削り、塩(分量外)を入れた熱湯で茹で、長さを3等分する。
2. 洋にんじんは6cm長さの拍子木切りにし、下茹でする。白ねぎは、6cm長さの細切りにする。
3. 付け合わせのキャベツは千切りに、きゅうりは斜め薄切りに、ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
4. 豚薄切り肉は1枚ずつまな板に広げ、1のアスパラ、2の洋にんじん・白ねぎを芯にして巻く。
5. フライパンにサラダ油を熱し、4を並べ入れ、色が変わるまで転がしながら焼く。
6. 5に焼き色がつき、中まで火が通ったら、Aをまわしかける。
7. 6を斜めに2等分して皿に盛り付け、3のキャベツ・きゅうり・ミニトマトを添える。