

アスパラガスの肉巻き



材料（2人分）

アスパラガス／ 4 ～ 5 本

牛もも肉（薄切り）／ 8 ～ 10 枚

片栗粉／適量

サラダ油／大 1

醤油・みりん／各大 1

- 1** アスパラは根本の皮をピーラーでむく。
牛肉を巻いて片栗粉をまぶす。
- 2** フライパンに油をひいて中火で熱し、
1の巻き終わりを下にして加え転がし
ながら 3 ～ 4 分焼く。
- 3** 肉の色が変わったら醤油・みりんを加えて焼き絡める。