

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 4 1

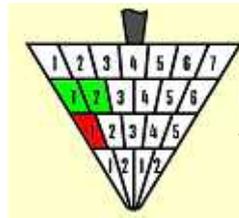
1人分の栄養価

食事バランスガイド

アスパラの長いも巻き

(調理時間 約25分)

レシピ提供：横浜町 在住



副菜 2つ
主菜 1つ

エネルギー	245 kcal
タンパク質	10.0g
脂質	15.6g
塩分	0.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

アスパラガス...	6本(1本15cm長さ)
長いも...	200g(長さ20cm)
焼肉のたれ(市販)...	適量
サラダ油(なたね油)...	カップ2
酢、水...	各適量
ゆでたまご...	2個



レシピ提供者から...

ひとつこと

アスパラガスの歯ごたえがよさを生かし、長いもを肉風にしてみました。

長いもスライスが残ったら、塩コショウをふって素揚げにしてチップス、つまみ、おやつに。



作り方

長いもの皮を皮むき器でむき、長さ20cmにスライス。(このときすべるので、乾いたふきんで長いもをおさえて皮むき器である程度力を入れてスライスする。)薄い酢水に約5分さらし、ザルに広げて乾いたふきんでよく酢水をふきとっておく。

フライパンに油を熱して を素揚げし、熱いうちに焼肉のたれになじませておく。15分程度。アスパラガスは根元のかたい部分を1cm落とし、下3cmの皮を皮むき器でむき のフライパンで素揚げする。

の長いもでアスパラガスの全体に巻く。(アスパラガス1本を3等分に切り、長いもを巻いて巻き終わりをつまようじでとめてもよい。)

器にアスパラガスとゆでたまごを添える。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。