



農家×学生

恋する野菜 56



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

とろーりチーズ！肉巻きアスパラ



【材料】(2人分)

〈1人分296kcal 塩分1.2g〉

アスパラガス	2本
スライスチーズ	2枚
豚バラ肉	100g
油	少々

〈調味料〉

濃い口しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	小さじ1

【作り方】

- ① アスパラガスを下ゆでして、4cmほどの長さに切る。
- ② スライスチーズを、半分に切る。
- ③ 豚バラ肉を広げ、その上に②をのせ、その上に①を2本のせて、しっかり巻く。
- ④ フライパンを熱して、油をひき、③の肉巻きの巻き終わりを下にして並べる。
- ⑤ 豚バラ肉の色が変わってきたら、裏返して、両面を焼き、合わせた調味料を流し入れ、味をからめる。
- ⑥ 半分に切って盛り付ける。

*カロリーが気になる時は、豚バラ肉から豚もも肉にすると少なくなります。

チーズが溶け出ないように、豚肉でしっかり巻きます。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにおすすめです。野菜が苦手な子どももきっと大好きになるおいしさ！



アスパラガス農家 ^{やまと}大和 ^{のりあき}典昭さん(大堀木)

太いアスパラガスは柔らかく、ジューシーです。細いアスパラガスは味も濃く、和食に合うかと思えます。アスパラガスはこれから旬を迎えますので、肉巻き、サラダや炒め物など、ぜひご家庭でご賞味ください。

尚絅大学
生活科学部3年
^{とみなが}富永 ^{あかねさん}あかねさん(左)
^{はやし}林 ^{はるな}遥奈さん(右)

