

Let's Share!

6

# アスパラガスの ササミ巻き



## 材料

- ・アスパラガス……2本
- ・ササミ肉……2本
- ・塩・コショウ……少々
- ・スライスチーズ……2枚

## 作り方

- ①アスパラガスは3カ所程度、ピーラーで皮をむく
- ②ササミ肉をラップでくるみ、叩いて広げ、塩、コショウをふる
- ③②にスライスチーズとアスパラガスを乗せて、くるくる巻く
- ④フライパンに油を引き、綴目を下にしてじっくり焼く

レシピ協力

食育インストラクター  
国井聡子