

カレー風味のアスパラロール

カレー風味が食欲をそそる肉巻きです



材料(4人分)

豚ロース薄切り	……	300g
塩	……	少々
カレー粉	……	小さじ 1/2
みりん	……	大さじ 2
しょうゆ	……	大さじ 1
アスパラガス	……	6本
なたね油	……	大さじ 1
<ソース>		
しょうゆ	……	大さじ 1
酒	……	大さじ 1/2
砂糖	……	大さじ 1/2

作り方

- 1 豚肉は塩少々をふり下味をつけ、バットに広げておく。アスパラガスを長さ半分に切る。
- 2 カレー粉を少量のみりんでとかし、とけたら残りのみりん、しょうゆを入れよく混ぜる。
- 3 バットに、2 をまんべんなくかけて、下味をつける。
- 4 下味をつけた豚肉をまな板の上に広げ、アスパラガスを巻く。
- 5 フライパンに油を入れて熱する。熱したフライパンに、4 を巻き終わりを下にして焼く。下側に焼き色がついたら、転がして全面に焼き色をつける。
- 6 ソースを作る。しょうゆ、酒、砂糖をよく混ぜる。
- 7 5 に 6 を加え豚肉を転がしながらからめる。